

بیمار



جنوری ۱۹۵۲ء

!AMDARD-E-SEHAT

نمائے



وزارت مہاجرین و آباد کاری دو
ان میں سے کونسا مکان پسند ہے؟

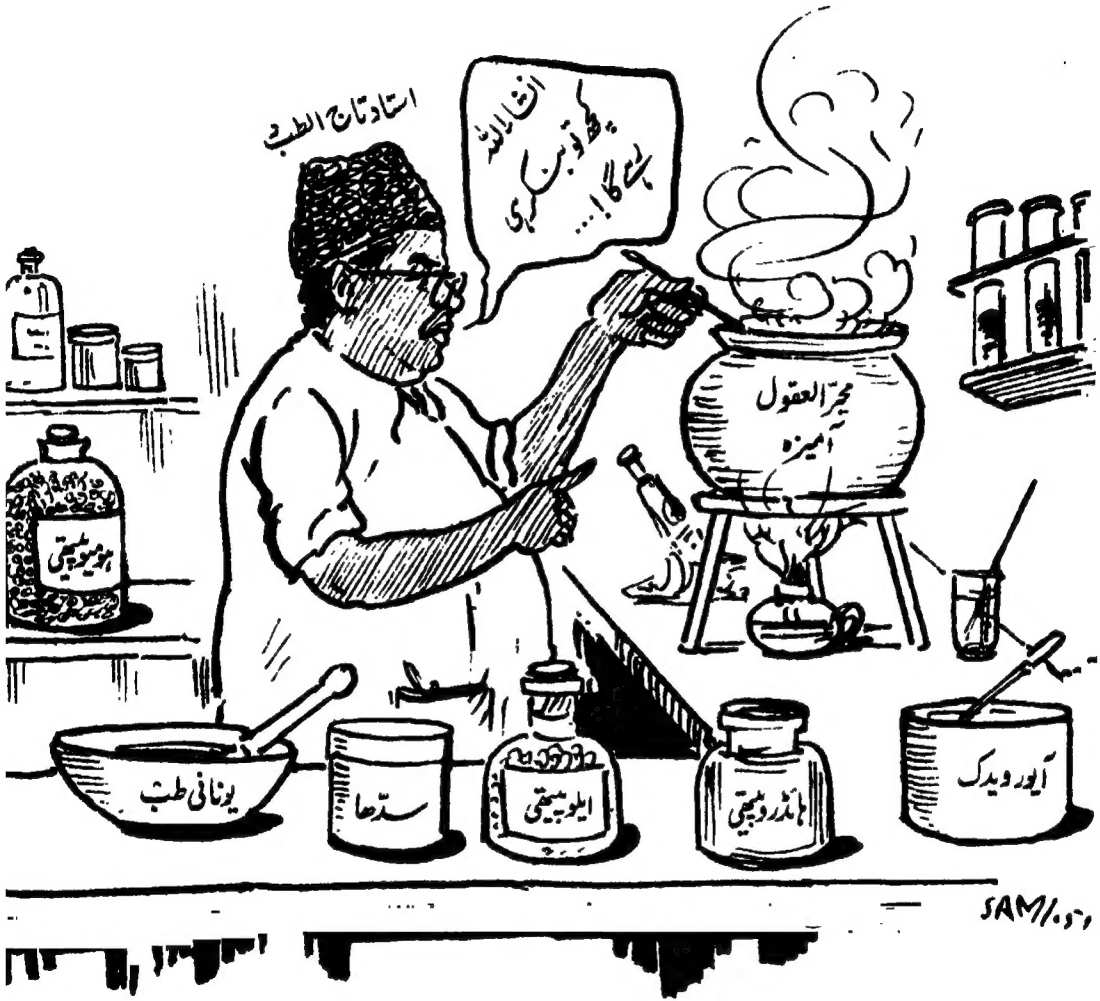
رسالہ
ہمدرد صحت
جلد ۲۱
نمبر ۱
کراچی
12 JAN 1957

ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

فہرست مضامین ۱۹۵۶ء جنوری انیس سو باون عیسوی

۲۱	تم کہاں ہو؟	۳	قدرت کی رستم ظریفیاں
۲۳	صفتِ نازک کی نظرِ تفتیشِ مردوں پر	۶	وہ نالائق کیسے کامیاب ہوا؟
۲۴	چائے کے دھنی دار اپنا ابتدائی زمانہ دیکھ لیں!	۸	ایرانِ میکہ
۲۵	ورزشِ جسمانی	۱۱	لبِ دیہی
	جنسیات	۵	ستیا ناسی سرس، سنبھالو سپاری، اور سہیلوی
۲۷	مہذب اور غیر مہذب اقوام میں عصمت کے عجیب و غریب تضاد		معالمات
	ادبیات	۱۱	کیا اکسیرِ البدن ہاتھ لگ سکتا ہے؟
۲۹	نئے مرض کی پیدائش	۱۴	اگر پانی ٹھیک نہیں تو کچھ نہیں!
۳۲	رنگ کے لحاظ سے آپ کس قسم کے انسان ہیں؟	۱۵	بوسم کے پھل اور ترکاریاں
	باغبانی		کھجور، سنترہ اور پیٹھا
۳۳	جنوری کے مہینے میں آپ کی کیا کرناہو؟		رنیائے صحت
۳۵	کچھ ہنسیے بھی تو!	۱۷	بین الاقوامی اشتراکِ عمل کی ایک صدی
۳۶	عقل کی حماقتیں		نوائین کی صحت اور حسن
۳۷	لاکھوں انسانوں کی خوراک کا انتظام آسان!	۱۹	آنکھوں کی حفاظت
۳۸	سوال و جواب		بچوں کی پرورش اور تربیت
	دائمی قبض - عام جسمانی کمزوری - خون کی کمی - مایہ فائدہ	۲۰	بچے کی نیند
	آتشک - کان پھڑکنا - کیلا اور غذا کی مقدار وغیرہ		باغِ نوہال

ایجاد بندہ!



وزیر صحت صاحب کو بڑی محنت کرنی پڑ رہی ہے۔ وہ تمام طبوں کا ایک ایسا آمیزہ بنانا چاہتے ہیں جو
محر العقول ثابت ہو۔ اس آمیزہ کی افادیت کا تجربہ کرنے کے لیے نہیں معلوم وزیر صحت نے کتنی مدت
مقرر کی ہے۔
اللہ رحم فرمائے۔

قدرت کی ستم ظریفیان

جناب فضیل حق صاحب قریشی

قدم ڈنگا جاتے، سانس پھول جاتا اور دل کی دھڑکن تیز ہو کر اس کا برا حال کر دیتی دو تین سال ہی طبع گزارنے کے بعد وہ صرف سٹا سال کی عمر میں مر گیا۔ ڈاکٹروں نے طبی معائنہ کر کے رائے قائم کی کہ ضعیف العمری کی جملہ کیفیات اس کے جسم ناتواں سے ظاہر تھیں قبل از وقت بڑھاپے کے عنوان سے اس کم سن بڑے کا مفصل حال طبی نصاب کی کتابوں میں شامل ہے۔

ما تھے سے سانس

گرد شہ جبک عظیم میں

یہک شاتر کے ایک جی

فرینک باؤن کے ماتھے

میں گولی لگی جس سے ایک

گہرا سونخ ہو گیا۔ مریم

پٹی کے بعد زخم تو مند

ہو گیا اور تکلیف بھی رفع ہو گئی لیکن ٹوٹی ہوئی ہڈی کا سونخ نہ بھر سکا۔

فرینک باؤن نے یہ بھی محسوس کیا کہ اگر وہ چاہے تو منہ اور ناک بند کر کے

ما تھے کے اس سوراخ کے ذریعہ سانس لے سکتا ہو۔ شروع میں یہ احساس

کسی قدر ہولناک ثابت ہوا لیکن بہت جلد وہ اس کا عادی ہو گیا۔

پھر اس نے ذرا جدت سے کام لیا اور ماتھے کے سونخ میں پات پھنسا

کر سگریٹ جینا اور منہ سے دھواں نکالنا شروع کر دیا۔ لوگ اس حالت

میں اسے دیکھتے تو متعجب ہوتے اور وہ انہیں موحیرت کر کے خوب اٹھاتا۔

اُلوجیسی آنکھیں :- بعض لوگوں کو بصارت سے تعلق رکھنے والی

ایک بیماری ہو جاتی ہے جسے روندہ کہتے ہیں یعنی رات کے وقت انہیں

کچھ نظر نہیں آتا لیکن ان کے برعکس اسی صدی کے شروع میں یہودی

جلانتی نامی ایک شخص اٹلی میں گزرا ہے جو دن کے اُٹھانے میں دیکھنے

سے بالکل معذور تھا۔ اسی لیے وہ آنکھیں بند کیے ایک کونے میں پڑا سوتا

رہتا یا اپنے کمرہ میں خوب اندھیرا کر کے کام کاج میں مصروف ہو جاتا۔



ماہرین علم الحیات نے ہر جاندار خصوصاً انسان کے جسم کی بناؤ، ترکیبی اور نظام حیات کی جو شریحات پیش کی ہیں انہیں مد نظر رکھ کر ماتم کرنی پڑتی ہے کہ قدرت کے یہ کیشے کس درجہ مکمل اور اپنی جگہ اٹل بن بعض خلاف فطرت مظاہر ت کو دیکھ کر یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ کبھی قدرت کے چوک ہو جاتی ہو اور صحیح نظام حیات کے بہت کرلیسی باتیں بکاتی ہیں جو یا تو مضحکہ خیز ہوتی ہیں یا قابل افسوس۔ ہم قدرت لغزشوں کو اس کی ستم ظریفیوں سے تعبیر کرتے اور سمجھتے ہیں کہ عبرت کے خیال سے جان بوجھ کر ان مستحیات کا کام لیتی ہے۔

اس مضمون میں قدرت کی چند ستم ظریفیوں کو حیات انسانی تک درکھا گیا ہے، ورنہ خلاف فطرت مظاہرے دوسرے جانداروں رگی میں بھی اپنی جھلک دکھاتے ہیں۔ شاید یہی آئندہ اشاعتیں بشکریہ بن جائیں۔



من بڈ تھا :- ۱۲ مارچ ۱۸۲۹ء
پلستان کے مشہور شہر شیفرڈ شائر
اب بچہ پیدا ہوا جس کا نام چارلس
لکھا گیا۔ اس کے ماں باپ دونوں
بلجی کے حامل تھے۔ تھوڑے ہی
میں اس بچے کے پورے دانت نکل
اور جب اس کی عمر چار سال کی ہوئی
بے پروا ڈی مویچیں بھی نمودار ہوئیں
اس کا قد اتنا ہی رہا جتنا کہ چار

کے بچوں کا عموما ہوا کرتا ہے۔ گھوپری اور جڑے کی ہڈیاں بھی بہت
ڈٹی رہیں۔ پھلرس کے بال سفید ہو گئے، گریں بھر آئیں تمام جسم
اں پڑ گئیں اور چہرے کی کھال نلک کر پوری طرح بڑھاپے کا پتہ
نکلیں، دانت ٹوٹ گئے، بصارت کمزور ہو گئی اور بولنے وقت آواز
نے لگی۔ وہ کہہ چکا کہ اور ککڑی کا سہارا لیکر فدا اسی خود بھی چلتا تو

البتہ منحوس شب اس کے لیے ظہور صبح کا پیغام لاتی وہ گویا بیدار ہو کر اپنے



پرتالے دیکھ سکتا تھا۔ ساخت کے اعتبار سے اس کی آنکھوں کے پڑے
ہی اور اسی قسم کے دوسرے جانوروں کی آنکھوں کے پڑوں سے ملتے
چلتے تھے چون کہ یہ شخص جنوبی جرمنی کی ریاست ہسٹن کا ولی عہد
ہونے والا تھا۔ اس لیے پیدائش کے دو سال بعد ہی اسے مخالف لوگوں
نے اغوا کر کے تجربہ کے شہر انیسپانج پہنچا دیا جہاں وہ اٹھارہ سال تک
ایک تنگ تاریک تہ خانہ میں محبوس رہا۔ صرف ایک نگہبان اس کی
دیکھ بھال کے لیے مقرر تھا جسے ہدایت کر دی گئی تھی کہ ہر ذی دنیا سے
اسے بالکل بے خبر رکھا جائے۔ اتفاقاً ایک روز نگہبان کی غلطی سے تہ خانہ
کا دروازہ کھلا رہ گیا اور کاسپر باہر نکل آیا۔ اگرچہ وہ جسمانی اعتبار سے
جوان ہو چکا تھا تاہم اس کی دماغی نشوونما دو سال کے بچے سے زیادہ
ترقی نہ پاسکی تھی۔ اسی لیے وہ باہر کے عجائبات دیکھ کر حیران رہ گیا لیکن
دوسرے لوگوں کے لیے یہ بات زیادہ تعجب خیز تھی کہ وہ روز روشن میر
آسمان پر تالے دیکھ سکتا تھا۔ تہ خانہ کی شدید تاریکی نے اس کی
آنکھوں میں یہ عجیب صلاحیت پیدا کر دی تھی۔

نیپلی اور بھوری آنکھیں :- امریکا کے شہر مونس میچی ریاست



ایونوس میں واقع ہے، ایک شخص ڈیویو جے براؤن کا حال ہی میں
ہے۔ اس کی ایک آنکھ نیپلی اور دوسری بھوری تھی تاہم بصارت
کسی قسم کا فرق نہیں تھا۔
راقم الحروف نے کراچی میں ایک بلی دیکھی جس کی آنکھوں میں
بھی صفت موجود تھی۔

تاریک کمرے سے باہر نکلتا اور اس کی آنکھیں عام انسانوں کی طرح دیکھنے
لگتیں۔ امرائن چشم کے ماہرین نے عین تشخیص کے بعد فیصلہ کیا کہ اس کی
اور آنکھوں یا چمکاؤں کی آنکھوں کے پڑوں کی ساخت بالکل یکساں ہے
اسی لیے روز روشن میں اسے کچھ نظر نہیں آتا۔ جب اس نے سنا کہ امریکا کے
اکثر شہرات کے وقت ایسے عسرت کسے بن جاتے ہیں کہ ان کی جہل پہل
کے سامنے دن کے ہنگاموں میں بھی کوئی جاذبیت نہیں ہوتی تو ہلچلنے
کی آرزو اس کے دل میں پیدا ہوئی اور وہ اپریل ۱۹۳۲ء میں اپنے وطن سے
ہوانہ ہو گیا لیکن امریکا کے حکام نے اسے بن ریگاہ پر اترنے سے روک دیا۔
انھیں یہ اندیشہ تھا کہ یہ بیماری متعدی نہ ہو۔

بلی جیسی آنکھیں :- جیوونی جلائی کے برکس کا سپر ہو سٹر کوپش
کیا جاسکتا ہو کیوں کہ اس کی نظر اتنی تیز تھی کہ وہ دوپہر کے وقت آسمان



تھا جسے لوگ عام طور پر لیون بھی کہتے تھے۔ اس کی دونوں آنکھوں میں دو دو پتلیاں تھیں لیکن قدرت کی فیاضی سے اس کی نظریں کوئی نقص پیدا نہ ہوا وہ تمام لوگوں کی طرح دیکھتا تھا۔ وہ شائسی کا گورنر ہونے کے علاوہ وزیر مملکت بھی رہا۔ اس نے تاجدار مملکت سے جو بے اولاد بیٹا بنا باز کر کے اپنے لڑکے کی دلچسپی کا اعلان کر دیا لیکن مملکت کے مرنے کے بعد یہ اعزاز قائم نہ رہ سکا وہ جوتے اور شراب کا بھرپور عادی تھا۔

دو تانکے :- ایک فرانسیسی کا شکار ہڈا لٹک کر پیدائش کے وقت سے



دو تانکے تھیں وہ ان

دونوں سے کام لے

سکتا تھا لیکن ان

کی وجہ سے اس کا

چہرہ نہایت بھیانک

معلوم ہوتا تھا۔

دو زبانیں

شہر فرانک فرٹک کی

لپٹنے والی ایک حسین دوشیزہ جس کا نام گرٹیل میٹر تھا۔ اپنے آپ کو دنیا کی سب سے زیادہ بد قسمت عورت سمجھتی تھی کیوں کہ قدرت نے بے پناہ حسن و جمال عطا کرنے کے بعد اسے قوت گویائی سے محروم رکھا تھا۔ وہ اپنی زبان سے ایک لفظ بھی ادا نہیں کر سکتی تھی، حالانکہ اس کے منہ میں ایک کتے بجائے دو زبانیں موجود تھیں۔ بات کرنے کی کوشش میں جب وہ اپنا منہ کھولتی تو سانپ کے مانند اس کی دوہری زبان باہر نکلتی دکھائی دیتی تھی فرانز کے

طبی رسالے کو لے

میں اس کا مفصل

حال شائع ہوا تھا۔

سکاری میڈیکل

ریکارڈ میں اس کا

حوالہ درج ہے۔

(باقی آگے)



میں نڈارد، تقسیم برصغیر سے کچھ عرصے قبل دہلی میں اس ریلوے کے قریب جو عرف عام میں کوڑیا پل کہلاتا ہے ایک شخص بھیگتا نکلتا تھا



کی دونوں آنکھیں بالکل مفقود تھیں بلکہ چہرے پر ان کی کوئی علامت نہیں پائی جاتی تھی۔ البتہ چھوٹے سے یہ اندازہ ضرور ہو سکتا تھا کہ فی سے رخصتا تک چھاتے ہوئے گوشت کے نیچے آنکھوں کے ڈھیلے ت کر رہے ہیں۔ اس وقت اس کی عمر تقریباً چالیس سال تھی۔ اس کا نہایت بھیانک معلوم ہوتا تھا لیکن خود اس کے قول کے مطابق یہ جی قسمت اس کے لیے عمدہ وسیلہ معاش ثابت ہوتی تھی۔

ایک گھنٹہ :- چکوسلوواکیہ کے شہر برتیا میں ایک شخص واکلاف نوش ویل کی ہیکس بالکل نیلے رنگ کی تھیں جو اس کے سرخ و سفید بے پر بہت ہی بری معلوم ہوتی تھیں۔

پتلیاں :- سن ۱۹۰۷ء میں شمالی چین کے صوبہ شائسی کا گورنر جنرل



وہ نالائق کیسے کامیاب ہوا؟

از ”مرقس“

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں دی گئی۔ چنانچہ بڑے شہروں میں بھی ایک ماہر نفسیات مشکل سے ملے گا۔ بہت دروجت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کی کوپور کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجربے سے متعلق مسائل پر بحث ہوگی اور یہ کوشش کی جائے گی کہ ناظرین ہمدرد و صحت کی انفرادی الجھنیں دور کرنے میں بھی ان کی مدد کی جائے لیکن ادارہ پادرموضع کو دینا چاہتا ہوں کہ جہاں جہاں امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے نفسیاتی معالجہ انتہائی انفرادی طویل اور ہنگامی چیز ہے تاہم ائمہ مدینہ کہ جب تک ہمارے ملک میں بہتر انتظامات ہوں ”مرقس“ کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔

”ہمدرد و صحت“

بیکار بھڑے اور ایک نالائق آدمی کو ذمہ دار عہدہ سونپ دیا جائے۔ لیکن آپ خود کریں تو معلوم ہوگا کہ یہ انداز فکر گمراہ کن ہو۔ دیکھنا یہ ہو کہ اس نالائق عہدہ دار میں کون کون سی برائیوں کی کمی ہے اور لائق دوست میں علم و ذہانت کے باوجود کون سی باتیاں موجود ہیں۔ جب اس انداز پر سوچا گیا تو معلوم ہوا کہ لائق دوست انہماک منور میں اور کسی ایک عہدہ پر لگ کر کام نہیں کر سکتے۔ پھر یہ بھی معلوم ہوا کہ یہ دوست اپنی ذہانت اور لیاقت کے بھروسے پر کاغذات اور فائل پڑھتے دیتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں یہ نالائق عہدہ دار ہر ایک کام محنت سے کرتا اور اپنی کم علمی اور ذہانت کم کی کو جفا کشی سے پورا کر دیتا۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ اس شخص کو جو کام بھی سونپا گیا وہ اس نے ثابت قدمی سے پورا کیا۔ یہ کسی نہیں ہوا کہ اس نے کوئی کام بیچ میں پھوڑا ہوا ایک جگہ سے دوسری جگہ تبادلی کی درخواست کی ہو۔ جب میں نے ان دونوں کا مکمل جائزہ لیا تو معلوم ہوا کہ بیکار دوست کی خوبیوں کو اس کی برائیوں نے کالعدم کر دیا تھا۔ اس کے مقابلے میں نالائق عہدہ دار کی کامیابی کا راز خوبیوں میں نہیں بلکہ برائیوں کے نہ ہونے میں تھا۔

آپ دو اور دو چار کی طرح ترقی کے لیے کچھ خوبیوں کو کلیہ کے طور پر پیش نہیں کر سکتے۔ ترقی کا کوئی ایسا لگا بٹھا فارمولا نہیں کہ آپ محنت

مجھ سے مشورہ کرنے والوں میں زیادہ لوگ یہ پوچھتے ہیں کہ کامیاب ہونے کے لیے کن خصوصیات اور خوبیوں کی ضرورت ہے، اور مجھ سے کیا کوئی ماہر نفسیات کوئی کامیاب انسان اور کوئی بڑا آدمی ایسا نہیں جس سے بار بار یہ سوال نہ پوچھا گیا ہو۔ مجھے اسی سوال پر کبھی اتنی حیرت نہیں ہوتی جتنی کہ اس سوال کے مختلف جوابوں پر۔ اس سوال کا جواب دیتے ہوئے ہر شخص کچھ نہ کچھ خوبیاں لگتا دیتا ہو۔ سگریٹ اور شراب پینے سے سکر بل کھڑے ہونے تک کوئی ایسی حقیقی اور مفروضہ خوبی نہیں جو اس سوال کے جواب میں بیان نہ کی گئی ہو۔

یہ سوال اگرچہ غلط تو نہیں لیکن مکمل بھی نہیں۔ چنانچہ اس کے جو نامکمل جواب ملتے ہیں وہ عام طور پر از حد گمراہ کن ہوتے ہیں۔ دراصل بنیادی سوال یہ ہو کہ وہ کون سی باتیاں ہیں جنکے نہ ہونے سے آدمی ترقی کر سکتا میرے ایک دوست ہیں جن کے کارخانہ میں ابھی تنخواہ ملنے والے ملازمین کی کمی نہیں اور اگر وہ چاہیں تو کسی آدمی کو ہزار پانچ سو کی جگہ آسانی سے دے سکتے ہیں۔ اس کے باوجود انہوں نے اپنے ایک گہرے دوست کو اپنے ہاں کوئی جگہ نہیں دی۔ اس کے مقابلہ میں ایک ایسے شخص کو جو ان کے دوست کی نسبت کم کھاپڑھا کم عقل بلکہ کافی نالائق ہے ایک اونچی جگہ پر متعین کر رکھا ہو۔ بظاہر یہ حیرت انگیز بات ہے کہ ایک لائق ذہین اور مہذب دوست

سے کام کریں یا صرف پچ بول کر کہیں تو آپ بہت بڑے آدمی بن جائیں گے یا ترقی کر لیں گے۔ ایسا بھی ہوا ہے کہ بہت سی مصیبتیں خوبیوں کے غلط استعمال سے آتی ہوں۔

اگر آپ اس سلسلے پر غور کریں تو ایک سوال اور بھی پیدا ہوگا اور وہ یہ کہ کسی برائی کا نہ ہونا بھی خوبی ہے۔ اعتراض صحیح ہے لیکن جو بات میں کہہ رہا ہوں وہ اس سے ذرا مختلف ہے۔ بات یہ ہے کہ بعض خوبیاں مثبت ہوتی ہیں مثلاً پڑوسی کی مدد کرنا۔ اس کے مقابلہ میں پڑوسی کو دق کرنا برائی ہے لیکن ایک منفی خوبی بھی ہے اور وہ یہ کہ آپ نہ اس کی مدد کریں اور نہ اسے دق کریں۔

چنانچہ خوبی اور برائی کی اس بحث میں اگرچہ گفتگو کا حاصل ایک ہوگا لیکن اندازِ فکر میں ذرا سی تبدیلی سے زندگی کے مسائل میں جو فرق پڑے گا وہ نہایت اہم ہوگا۔ اب جب بھی آپ کے دل میں رشک اور حسد کے جذبات پیدا ہوں آپ جب بھی دیکھیں کہ نا لائق لوگ ترقی کر رہے ہیں اور آپ جب بھی یہ محسوس کریں کہ آپ اپنی لیاقت اور ذہانت کے باوجود ترقی نہیں کر رہے تو پہلے اس چیز کا جائزہ لیجیے کہ ترقی کرنے والے شخص میں کون کونسی برائیاں نہیں اور آپ میں کون کون سی برائیاں موجود ہیں۔

خوبیاں نتیجہ ہوتی ہیں ماحول، تعلیم و تربیت اور وراثت کا کچھ ایسی خوبیاں بھی ہوتی ہیں جو آدمی قوتِ ارادی کے ذریعہ پیدا کر لیتا ہو لیکن ایسی چیزیں اور ایسی خوبیاں پیدا کرنے والوں، دونوں کی کمی ہے۔ مثلاً آپ اور میں یہ نہیں کر سکتے کہ کسی بزدل کو بہادر بنادیں۔ میں یہ نہیں کہتا کہ آدمی کو خوبیاں پیدا

نہیں کرنی چاہئیں لیکن ترقی کا پہلا اصول خوبیاں پیدا کرنا نہیں بلکہ اپنی برائیاں دور کرنا ہے اور جو برائیاں دور نہ ہو سکیں انہیں کارآمد بنانا یا پھر کم سے کم بے اثر بنانا ہے۔ میرے ایک بزرگ ہیں جن پر ہر وقت پشیمانی طاری رہتی ہو اور جن کا جذبہ انتقام خالص تھا تلی ہے۔ چنانچہ اس جذبہ کا تقاضا یہی تھا کہ وہ آٹھ دس آدمیوں کو جان سے مار ڈالیں۔ انہوں نے یہی کیا لیکن بعد میں کسی نے انہیں یہ سوچا دیا کہ انتقام کا یہ طریقہ نہایت دقیق اور ہی ہے۔ سب سے بہتر طریقہ تو یہ ہے کہ آپ اپنے دشمنوں سے زیادہ ترقی کرنا ہر چیز میں ان سے سبق لے جائیں اور اپنی کامیابی کے ذریعہ انہیں ایک مستقل ذہنی ہڈیاں بس ڈال دیں۔ یہ بات خاں صاحب کے دماغ میں ذرا دیر سے بیٹھی تاہم وہ اس پر عمل پیرا ہیں۔ اب یہ حال ہے کہ اگر ان کے کسی دشمن نے ایک لاکھ روپے کا کوئی ٹھیکہ لیا ہے تو وہ ڈیڑھ لاکھ کا ٹھیکہ لیں گے اور اگر ان کا کوئی دشمن کسی اسکول کو دس ہزار روپیہ چندہ دے تو وہ دوسرے اسکول کو کالج بنادیں گے۔

اگر آپ ابھی تک اپنی قابلیت اور صلاحیت کے باوجود ترقی نہیں کر سکتے تو حالات کو ملزم نہ گردانیے، قیمت کو مطعون نہ کیجیے، بلکہ یہ دیکھیے کہ آپ میں وہ کون سی خرابیاں ہیں جو ترقی کی راہ میں روک بنی ہوئی ہیں۔

قوتِ ارادی کی کمی، صلبیت کی کمی، متلون مزاجی، خود غرضی، کینہ، غرض بہت سی ایسی برائیاں ہیں جو بظاہر بہت معمولی ہوتی ہیں لیکن ترقی کی راہ میں مکمل روک بن جاتی ہیں۔

نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدائے ۱ اکتوبر لغایت ۱۵ نومبر ۱۹۵۱ء

ملاحظات :-	امراض مخصوصہ اناتھ ۴۳۹	امراض القلب ۱۲۷	امراض الراس ۸۰۰
مطب ہمدرد کراچی میں بروقی آؤٹ ڈور مریضوں کا انکاؤنٹ کیا جاتا ہے ایسی رکاؤٹ سے یا اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں حسبِ ذیل باتیں لائقِ توجہ ہیں (۱) ان اعداد و شمار وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت و غمرو کی وجہ سے اپنے نام پر رجسٹر نہیں کرتے اور یہ ۱۵۰۰ نامی ہدی ہوئے ہیں۔	امراض الاطفال ۲۲۱	امراض المعده ۶۵۶	امراض العین ۴۳
(۲) مجلس تشخیص تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔ یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔	امراض متفرق ۱۷۵	امراض الکبد ۲۴۶	امراض الانف ۴
ناقصہ مطب	حجائے غلطی ۳۴۰	امراض النحال ۶	امراض الاذن ۳۰
	ملیریا ۲۷۶	امراض الامعاء ۴۱۸	امراض الفم ولسان ۴۰
	حجائے سل ودق ۱۶	امراض المنقعد ۱۱۱	امراض الاسنان ۲۶
	امراض متعدی ۶۰	امراض العکلیہ و متانہ ۱۲۵	امراض الحلق والہبۃ ۴۶
	امراض فساد الدم ۴۰۰	امراض مخصوصہ ذکور ۵۸۲	امراض الصدر ۵۹۹
		میزان کل ۵۹۸۶	

یازان کردہ ابوسعبد

یازان میکند کے نام سے تبادلہ خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارہ "جمہوریت صحت" یا اطباء کے کسی خاص مدرسہ فکر کے ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں ابوسعبد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس تبادلہ خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔

"ہمدرد صحت"

پاس بھی کل آلات اور لٹریچر وغیرہ اسی مرض سے متعلق ہوگا۔ چنانچہ بڑے سے بڑا ڈاکٹر علیحدہ اپنے اپنے کنوین میں گردش کرتا رہے گا۔

اس کے مقابلہ میں یونانی طبیب اس عضویاتی تقسیم کا قائل نہیں ایک حکم جب نبض دھکتا ہو تو گواہ و سارے جسم کا جائزہ لیتا ہو۔ وہ نسخہ لکھنے سے قبل مزاج موسم ذوا کے مزاج کو جانچتا ہو اور پھر سارے جسم کو ایک مکمل قرار دیتے ہوئے مرض کو دل میں محسوس کر کے لیے مخصوص نہیں کرتا بلکہ حکم مرض کو جسمانی عارضہ قرار دیتا ہو اور پھر پورے جسم کو لہر آدمی کے مرض کو مرض کی ایک نئی قسم قرار دیتا ہو مغربی طبیب بھی ایسا چیز کی قائل ہوتا ہے۔ یہی جو چنانچہ ڈاکٹر کارل نے یہ بات تسلیم کی ہے کہ دنیا میں جس قدر مرض ہیں ایسی قدر امراض بھی ہیں۔

سرجری (جراحی) میں عضویاتی تقسیم بیشک قابل قبول ہے لیکن ایک حکم علاج کے سلسلے میں اسے قبول نہیں کر سکتا اور جب عضویاتی تقسیم کا اصول ہی تسلیم نہیں تو پھر کوئی حکم ماہرسل ودق "کیسے ہو سکتا ہے۔"

اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ ہم لوگ بھی غیر تمدن ہیں اور پورے لوگ ہندو جس معیار پر پہنچ چکے ہیں اس تک پہنچنے میں ہیں ابھی زمانہ گلیکس اس تمدن کی ایک مثال سامنے آئی ہو میں نے ایک تہ نگار میں انگلستان کے بیٹوں کی زندگی کا ذکر کیا تھا اس سلسلہ میں لندن کے اخبارات میں جو بحث ہو رہی ہے اس کی ایک بات بھی معلوم ہوئی ہے ایک شخصوں نگار نے شکایت کی ہے کہ کھانسی گندگی ڈرکھنے کے لیے چیز از ضروری ہے کہ مطبخ میں کام کرنے والوں کو اس بات پر مجبور کیا جائے کہ وہ مرض حاجت کے بعد تھوڑے ضرورے صوبائیں اور اس مقصد کے لیے پانی فراہم کرنا انکان ہوئے کا کام ہے۔ صرف کاغذ کے استعمال سے مکمل صفائی نہیں ہوتی، اس پر پانی کے حساب سے اطلاع دی ہو کہ یہ آسانی تو انگلینڈ میں بہت کم لوگوں کو حاصل ہو رہی ہے اگر کوئی آدمی شہر حاجت کے بعد پانی استعمال کرنا چاہے تو اسے ۳ پنس (تقریباً تین پے) دے کر کوئی ٹیبل فریٹ آؤمی ہرما تین آئے کہاں سے خرچ کرے۔ چنانچہ ایسا خیالات اس بات پر زور دیا ہو کہ حکومت اور میونسپلٹیاں ہمدرد وغیرہ دھولے کا مفت انتظام کریں اور تین پنس کی فیس ادا دی جائے۔

ابوسعبد کو یہ واسلہ پڑے کہ انہی گندگی اور پورین اقوام کی صفائی کا کیا ہو گیا اگر آپ کو اسی تک یقین نہیں آیا تو یہ آپ کی ہٹ دھرمی اور غیر ہمدرد ہونے کی ایک نشانی ہے۔

"بے باقی و مینا باقی"

ان ہی دنوں بازار سے گزرتے ہوئے میں نے ایک علیحدہ کا بوڑھا دیکھا۔ ان کے طویل نام اور خود ساختہ خطا بائیکے تھا "نشا"۔ مابہرسل ودق بھی لکھا تھا۔ اگر کوئی صاحب لیسوس دران اور صبح زماں وغیرہ ہوں تو مجھے ادناپ کو اعتراض کا کوئی حق نہیں لیکن ایک حکم صاحب کے لیے ماہرسل ودق ہونا نہایت سخت اور قابل اعتراض بات ہے۔ یونانی طبیب اگر کسی خاص مرض کے ماہر کا آپس میں کوئی تعلق نہیں۔ یہ دونوں بے جوڑ باتیں ہیں۔ پچھلے جہزہ میکند میں یونانی طبیب مغربی طبیب کی بنیادی فرق پر بحث ہو رہی تھی۔ دراصل یہ بھی اس معاملہ کی ایک کڑی ہے۔ ایک مغربی طبیب یا چشم ماہر امراض مخصوصہ ماہرسل ودق وغیرہ ہو سکتا ہے لیکن ایک حکم دہی عموماً نہیں کر سکتا دراصل مغربی طبیب مرض کے علم کا نام پورا یونانی طبیبوں کے علم کا نام ہے۔ مرض بذات خود ایک حدت (Entity)

نہیں جو یہ عیادی نماز و باطنی آتش کے بغیر کے مریضوں کو دیکھ کر ہم نے کچھ اصول اور نشانی مقرر کر لی ہیں اور ان اصولوں اور نشانیوں کو مختلف بیماریوں کے نام دیے ہیں۔ اگر ایسے کچھ قاعدے مقرر نہ کیے جاتے اور بعض مختلف ناموں سے یاد نہیں کیا جاتا تو علم طب کا بڑھنا مشکل ہو جاتا۔ ایک طبیب دوسرے طبیبوں تک اپنے تجربات نہ پہنچا سکتا۔ امراض کے نام دراصل علامات ہیں حقیقت نہیں۔ چنانچہ کسی علم کے حصول کے لیے علامات واقفیت مفید نہیں ضرور دیکھو۔ اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ ان علامات کا علم ایک طبیب کے لیے اشد ضروری ہے۔ مگر یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس کی حیثیت صرف ابتدائی بنیادی طور پر طبیب کا فرض ہے کہ وہ مریض کا مطالعہ کرے اور یہ مطالعہ مریض کے عضویاتی تقسیم کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ مریض ایک تراجم ثریا بگڑی ہوئی سینے کی ششیں نہیں کہ آپ اس کا ایک پرزہ بدن دیں یا آئیچھ باندھ دیں اور تین درست ہوگا۔ ہر مریض کی شکایات اس کے ساتھ جسم مزاج غذا ماحول اور پیشے کا رد عمل ہوتی ہیں۔ مغربی طبیب و یونانی طبیب بھی بنیادی فرق ہے۔ ایک اکثر انسان کی عضویاتی تقسیم کر دیتا ہو اور جو اصول مقرر ہوئے ہیں ان کے مطابق علاج شروع کرتا ہے۔ اگر وہ جزل پرکٹینئر ہو تو معمولی امراض کا علاج کرنے کا اور اگر مریض کی حالت زیادہ خراب ہوگی تو مختلف ماہرین سے مل کر بلغم پیشاب و خون کا امتحان کر کے مریض کو بڑے ماہر کے سپرد کر دے گا۔ اس ماہر کے

لہ یہاں علامات سے مراد علامات مرض (Symptoms) نہیں بلکہ یہ نظریں نے عام

مطلاتی معنی میں استعمال کیا ہے چنانچہ ہکا انگریزی ترجمہ Symbols ہوگا۔ ابوسعبد

طبیعی دیاتوں کا علاج دیات کی چیزوں

کھلانے سے بیک کیڑے مالک ہو جاتے ہیں اور سہیہ کے
مرضوں کو تین تین قطرے دودھ گھٹنے کے بعد پینے سے غیر آجاتی ہیں اور وہ اس
جہلک مرض سے شفا یاب ہو جاتے ہیں۔

سرس :- پنجاب میں اس کو سرس کہتے ہیں۔ سرس کا دخت بڑا ہوتا ہے۔
عام طور پر شرکوں کے کنائے لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتے اسی کے پتوں سے
مشابہ لیکن اس سے بڑے ہوتے ہیں بھلیاں تقریباً چھ انچ لمبی اور چوڑی
ہوتی ہیں اور ان میں اسی کے بیجوں سے مشابہ لیکن ان سے بڑے بیج نکلتے ہیں۔
دانتوں اور مسڑھوں کا درد سرس کی چھال کے جوشاندہ سے گلیاں کرنے

سے اچھا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر ہمارے نکلے ہوں تو سرس کی چھال پانی میں پرک
چند وز برابر نگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ چھال کا
تمام بدن سوج جاتا ہے سرس کی چھال کا جوشاندہ
چلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

تخم سرس آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔ اکثر نقوی چشم سرموں میں
شامل کیے جاتے ہیں لیکن اگر صرف ہمیں کو بائیک کر کے
آنکھوں میں لگایا کریں تو جالا، پھولا، دھندل و تندی اور آنکھ کا زاریں
کو دور کر دیتا ہے۔ اگر ان کے پیسے ہوتے ہیں تو
تھیں اس سے زیادہ کام میں

چھینکیں اگر نزلہ جاری ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے
جودہ اور جھینکیں اگر نزلہ جاری ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے
جودہ اور جھینکیں اگر نزلہ جاری ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے
جودہ اور جھینکیں اگر نزلہ جاری ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے

دور ہو جاتا ہے۔
مرس کے بیجوں کا سفوف بنا کر دو تین ماشہ روزانہ صبح کو دودھ کیساتھ
کھلائیں تو جیران و رفت و سرعت کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور وقت با
میں اضافہ ہوتا ہے۔ سرس کے بیج خنازیر دکنہ مال کے لیے بھی مفید ہیں ان
کو کوٹ چھان کر دو چند شہد خاص میں ملا کر کھیں چالیس روز کے بعد ماشہ
یہ دوا پانی کے ساتھ کھائیں۔

ستیاناسی :- ستیاناسی کو دیات میں کھیلا اور طبی کٹلی بھی کہتے ہیں۔
کٹلی کلاں سے الگ ہے، اس کے پودے ایک گزنک لیے جاتے ہیں۔ اس کے
اور شاخوں وغیرہ تمام اجزاء کاٹے ہوئے ہیں۔ تنہ اور شاخوں کی رنگت سبز
مندی مائل ہوتی ہے۔ پتوں پر سفید لکیریں ہوتی ہیں پھول زرد رنگ کے کٹوری جیسے
ایت خوشما ہوتے ہیں۔ پھولوں کے گرنے پر جو کور لمبوترے ڈوٹے لگتے ہیں جب یہ
لے پختہ ہو کر خشک ہو جاتے ہیں تو ان کے اندر سے دانہ خنکاش کے برابر سیاہ
کے بیج نکلتے ہیں۔ ایک خاص بات یہ ہے کہ اس بوٹی کا پتہ یا نشان توڑنے سے زرد
س کا دودھ نکلتا ہے۔

بر بوٹی اعلیٰ درجہ کی مصفی خون ہو اور بہت جلدی امراض میں استعمال
جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص آتشک میں مبتلا ہو و مدت خارش ستا رہی ہو
بدن پر گدے زخم ہوں گھسٹیا کی شکایت ہو تو اس بوٹی
کے بیج ایک تولہ پانی سے یہ شکایتیں دور
جاتی ہیں۔ اور ان کے پلانے سے بذریعہ اسہال
دو مادہ خارج ہو جاتا ہے اگر کسی شخص کو دیر اندہ کناکٹ کھائے
ساکے بیج دو تولہ میچ سیاہ شات عدد کے ساتھ ہیں چھان کر
سے نئے دست اگر نہ پلا
اچ ہو جاتا ہے۔ ستیاناسی کی شاخ
توڑنے سے جو دودھ نکلتا ہے اگر اس کو سلائی
اگر آنکھوں میں لگائیں یا
سرفی اور زرد دور ہو جاتا ہے۔

ستیاناسی کے بیجوں سے سرسوں وغیرہ کے مانند بذریعہ کوہوتیل نکالا جاتا ہے۔
خارش کے لیے نہایت مفید ہے چند روز کے ماش کرنے سے خارش جاتی رہتی
پر تریں دست آو بھی ہے۔ ایک ماشہ تیل پاؤ سیر دودھ میں ملا کر پلانے سے
لک دست آ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چار پانچ قطرے تیل تھانے پر ڈال کر کھائیں

سبب حالو: سبب حالو کو گزند می کہتے ہیں بعض علاقوں میں ملا کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا درخت بڑا نہیں ہوتا۔ اس کے پودے عموماً چھ سائے فٹ تک بلند کیے گئے ہیں۔ جڑ سے متعدد شاخیں نکل کر ادھر ادھر پھیل جاتی ہیں اور یہ جھاڑ دار پودوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کی ایک ایک شاخ میں پانچ پانچ پتے ہاتھ کے پنجے سے مشابہ ہوتے ہیں اسی لیے اس کو سنسکرت میں "پنچا علی" فارسی میں "پنچکاشت" اور عربی میں "فخنکشت" کہتے ہیں۔ یہ پتے اوپر سے بری آبل نل گوں اور نیچے کی طرف سفید ہوتے ہیں۔

اس بوٹی میں کیروں کو ہلاک کرنے کی زبردست تاثیر ہوتی ہے اگر کشتی شخص کے پیٹ میں کیرے ہوں تو اس کے ہون کا رس تین تولہ نکال کر دہی میں ملا کر نہاڑ متھ میں چار دن تک کھلاتیں تاہم کیرے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔ اگر آدمی یا کسی جانور کے زخم ہو اور اس میں کیرے پڑ گئے ہوں تو وہ بھی اس بوٹی کا عرق پیکانے سے مر جاتے ہیں۔ بلکہ اگر اس بوٹی کا رس پانچ تولہ نکال کر پانچ تولہ نمون کے تیل کی تھپا پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل بچ جائے۔ اس کے بعد اس میں موم خاص ایک تولہ بھلاتیں اور بہت شگفتہ ایک تولہ ملا کر مرہم تیار کریں تو یہ مرہم خرابیت خوار ہو گا اور پیتا ہے اور زخم میں کیرے پڑے ہوں تو وہ بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ سبب حالو کے پتوں کو تیل میں جلا کر اور ان کو گھوٹ کر مرہم سبب بناتے ہیں۔ یہ مرہم بھی ہر قسم کے زخموں کو اچھا کر دیتا ہے۔ سبب حالو کے پتوں کا رس انکھ میں پیکانے سے آشوب چشم کی شکایت دور کرتی ہے اور اگر انکھ میں جال پھولا ہو تو وہ بھی اس کے چند روز پیکانے سے کٹ جاتا ہے۔

سپاری: (چھالید) کدرنت جنوبی ہند بنگال اور جزیرہ سیلون اور جزیرہ اندامان میں پیدا ہوتے ہیں۔ اس کی اونچائی پانچ گز سے دس گز تک ہوتی ہے۔ درخت کی چوٹی پر ناریل اور کھجور کے مانند پتے لگتے ہیں اور ان کے نیچے گھجوں میں گول گول پھل آتے ہیں جو سپاری کہلاتے ہیں۔

سپاری کو عام طور پر بڑے بڑے درختوں کے پان میں رکھ کر کھاتے ہیں اس سے چوڑے کی مصلح ہوتی ہے نیز دانوں اور مسوڑوں کو لذت پہنچتی ہے۔

پتے دانت اور مسوڑوں کو مضبوط کرنے کے لیے اس کا بنی نہا کر استعمال کرتے ہیں۔ سپاری کو جلا کر گزند بنائیں اور گنا چاک لگا کر دوا بطور بن استعمال کریں۔ اس سے دانت صاف اور چکرار ہو جاتے ہیں۔

سپاری اور بڑی الائچی کو جلا کر باریک پس کر سفوف بنائیں اور ہو تو اس کے سفوف کے پھڑکنے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

سپاری ایک تولہ کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈیڑھ پائو پانی میں جھنجھ کر پاؤرہ جائے تو اس پانی کو چھان کر پلا تیں معورہ اور انہوں کی مکروہ آنے والے دست بند ہو جاتے ہیں۔ سپاری رحم کو طاقت دیتی ہے۔ کی فضول رطوبت کو خشک کرتی ہے اور اس غرض کے لیے عورتوں وضع رحم اور سیلان الرحم (لیکچوریا) میں بہت شرت استعمال کی جا اس کے علاوہ مردوں کے مرض جریان اور رقت و سرعت میں بھی ذ **سہدیوی:** سہدیوی ایک بوٹی ہے گرمی اور برسات کے موسم مکئی اور گنے کے ٹھیکوں میں خود پیدا ہو جاتی ہے۔ جادوں میں جبنا خوب پڑتی ہے تو جل کر ختم ہو جاتی ہے۔

اس کا پودا ادھر گزند تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے کسی قدر لمبی کے مشابہ لیکن روئیں دار ہوتے ہیں۔ پھول بیگی (اودے) ہوتے ہیں۔ ہر کسی قدر کڑوا ہوتا ہے اور اس کو گنے پر خاص قسم کی بو آتی ہے۔

سہدیوی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے صفاوی اور خونی بخار کرتی ہے۔ ان فوائد کے لیے اس کو پانی میں پیس چھان کر پلاتے ہیں۔ نیز جوش دے کر بھی دیتے ہیں۔ سہدینہ اگر بخار دور ہو جاتا ہے۔ سہدیوی (خون تنوگنا) کے لیے بھی مفید ہے۔ حلق اور سینہ سے خون آنا ہر خصوصی خون جاری ہو اس کو پیس چھان کر پلانے سے بند ہو جاتا۔ پیشاب جل کر آتا ہو تو سہدیوی کو پیس چھان کر پلانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ ہرانا بخار بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ کے لیے سہدیوی کی جڑ ایک تولہ سونھ تین اشے کے ساتھ پانی کر پلائی جاتی ہے۔

کھانسی خشک ہو یا تڑاس کے لیے بھی یہ بوٹی نہایت مبادا داز بیٹھ گئی ہو تو اس کو کھلتی ہے۔

سہدیوی ۴ تولے، خونیان ۲ تولے، مہشی ۲ تولے کو باریک پس چھان کر شہد ملا کر جگلی کر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی منہ میں رکھ کر اس کا لعاب چوسے ہیں۔





معالجات

کیا اکیسیرالبدن ہاتھ لگ سکتا ہے؟

ایک اشتلاب انگیز نظریہ علاج



صدومہ یا زکایت (Strain) سے یاد کرتا ہے اور اس کو ہر مرض کے لیے ایک مسبب واحد یا سبب مشترک قرار دیتا ہے۔ اس کا یہ نظریہ نظریہ زکایت، "مشریں تیسوری" کہلاتا ہے۔

زکایت "اذیت" تکلیف، دکھ درد اس کے بعد ڈاکٹر موصوف کی یہ بھی رائے ہے کہ اس تکلیف یا صدومہ کے ازالہ کے لیے جو ہر مرض میں یکساں طور پر لاحق ہوا کرتا ہے جسم انسان میں ایک مشترک نظام مدافعت موجود ہے جو ہر مرضی آفت کے وقت متاثر ہو کر حرارت میں آجاتا اور لڑنے کو تیار ہو جاتا ہے جسم انسان کے ایسی ہی آفہ مدافعت کا نام ڈاکٹر موصوف نے نظام توافقی (Adaptation)

(Syndrome) رکھا ہے۔ پھر چونکہ اس اصطلاحی عمل کا تعلق کسی ایک مرض کے ساتھ مخصوص نہیں ہے بلکہ یہ تدریجی عمل ہر مرض میں کارفرما ہوتا ہے اس لیے اس توافقی کو کلی یا عمومی کے لقب سے متعین کر کے توافقی عمومی یا کلی دجزل ڈیٹیشن، کہا جاتا ہے۔

الغرض تسیلی کے نزدیک ہر مرض کا سبب ایک ہی ہے یعنی صدومہ یا زکایت یا تکلیف اور اس کا مشترک علاج نظام توافقی کو افراط و تفریط کے درمیان حد اعتدال پر واپس لانا۔

کیمیائی توازن، ڈاکٹر تسیلی کے نظریہ کو سمجھنے کے لیے پہلے یہ جان لینا ضروری ہے کہ بقاءتے صحت کے لیے جسم انسان میں کیمیائی توازن ضروری ہے جس کو دوسری اصطلاح میں اعتدالی مزاج اور اعتدالی عناصر بھی کہا جاتا ہے اور اسی کا دوسرا نام توافقی یا تعادل ہے۔

تسیلی کی رائے ہے کہ اس اعتدال پر ان گلیٹیوں کا اقتدار ہے جن کو بے نالی گلیٹیاں (ریسیل یا درون افزای خد) کہا جاتا ہے اور جن کی اندرونی رطوبات کو جوچکے چکے خون کے بہاؤ میں پہنچ رہا کرتی ہیں رسیل یا آتھون (Hormone) کا مدد بھی مبرا درون افزائی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

اس سے یہ خیال رائج چلا آتا ہے کہ تمام امراض کی ایک ہمہ گیر دوا اس دوا جو جس کے طبی اثرات سے تمام جسمانی شکایتیں حیرت انگیز طور پر ہیں ہی بنا پر مختلف زمانوں کے اہل صنعت و حکمت "شانی نطق" میں برابر سرگرواں رہے۔ علاج بالمرشل (ہومیوپتھی) علاج ل و حمام کا علاج، اور ہی قسم کے دوسرے طریق علاج کی بنیاد بھی پر قائم ہے کہ تمام امراض کا ایک ہی سبب ہو کر تا ہی اور اس کا علاج ہی ہے۔ اس خیال پر اہل علم (سائنسدان) اگرچہ براہیں یحییٰ نہیں رہے ہیں عیندیگی دعاغوں سے کلیتہاً کافور نہ ہو سکی لیکن چند گلیٹیوں کی ہوا لے لے ہیں خوش آئند عقیدے کو نئے سرے سے جگا دیا ہے اور جدید جس نسخ پر جاری ہے جو وہ اس امکان سے عین قریبے کرتی جاری ہے جو حیات یا اکیسیرالبدن کا تصور محالات کے قیدیل سے نہیں۔

رفیق عمومی، چنانچہ جامعہ ماٹرل (کینڈا) کے استاد طب اکٹر سیلی (Selye) نے حیوانات پر اپنے تجربات و تحقیقات پیش کیے ہیں ان سے بہت اطمینان دیتے ہوئے ہیں کہ اب دن میں جو کہ دنیا کے طب بیشتر امراض پر قابو پانے میں کامیاب ڈاکٹر موصوف نے اپنے کام کو نظریہ توافقی عمومی (General Adaptation Theory) کے نام سے پیش کیا ہے۔

ظہیر کا حاصل یہ ہے کہ مختلف اسباب کے جسم میں ایک ناموافق ہو جاتی ہے جس کے مقابلے کے لیے جسم میں ایک ایسا نظام موجود جلد کے بعد اس کو موافق حالت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ یہ ہے کہ مرض کے مختلف اسباب کے بدن انسان میں اگر ایک معتدل ہوا ہو جاتی ہے تو نظام جسم میں ایک ایسی باقاعدہ کل بھی موجود ہے مدافعت کے بعد اس کو اعتدالی صحت پر واپس لے آتی ہے۔

تسیلی اس ناموافق حالت یا غیر معتدل کیفیت کو ایک ہی اصطلاح

کے تین درجات ہیں:-

- ۱- ابتدائی درجہ خطرہ کی گھنٹی:- یہ گویا ایک اعلانِ عام ہے "کرلنے کے لیے تیار ہو جاؤ"
- ۲- جنگ کا اقدام اس درجہ میں (سمیل) (مارمون) بنانے والی گلیاں حملہ آور دشمنوں کو شکست دینے کی کوشش میں جوشِ عمل کا اظہار کرتی ہیں
- ۳- خستگی و ماندگی کا درجہ جس کا آخری نتیجہ صحت ہے بشرطیکہ کایہنگی مقابلہ دشمن کو شکست دینے میں ناکام ہے۔

ڈاکٹر سیلی کے تصورات کے لحاظ سے ہر مرض کی بنیاد چونکہ نکایت نامی ایک عام دشمن ہے اس لیے اس نے علاجِ امراض کا جو نیا خیال پیش کیا ہے اس کا اصول یہ ہے کہ اس تکلیف کے اصلی عامل (Stress Factor) کا ازالہ کیا جائے۔۔۔ یہ ایک ایسا واحد اور کلی اصول ہے جو مرض اور ہر حالت میں بلا امتیاز منطبق ہے۔

اس سلسلے میں ڈاکٹر سیلی کا یہ دعویٰ قطعاً قریب قیاس ہے کہ:-
"اگر بنیادی دشمن یعنی نکایت کا عمل مسلسل قائم رہے تو اس کا آخری نتیجہ لازماً یہی ہوگا کہ مرض سے مقابلہ کرنے والی قوت جسم سے سرسرا کر کا ہو جائے"

قوتِ مدافعت اور ریسل (مارمون) دماغ کے تلے ایک گہنی سی گلی پائی جاتی ہے پچھلے ہوتے بڑے مرث کے برابر اس کو عمل کا نصاب دیکھو میٹری گلینڈ، کہا جاتا ہے۔ اس کے اگلے حصے سے جو رطوبت و ریسل (مارمون) حاصل ہوتی ہے اس کو تخامین قدامی (STH Hormone)

کا لقب بخشا گیا ہے۔ (تخامینہ)۔ بلغم - پچھو میٹری: بلغمی
اس ریسل کے متعلق عرصہ دراز سے محض اس قدر پتہ تھا کہ یہ ایک تعمیری عنصر ہے جس کے اثر سے اعضا کی قوتِ نایہ تیزی سے کام کرتی اور خوب نشوونما پاتے ہیں۔ اس لیے اس کو محض "ریسل تعصیر" (Growth Hormone) سمجھا جاتا تھا۔ اس خیا

کی طرف اس حقیقت نے زہری کی کہ جب جانوروں میں یہ رطوبت پچھو میٹری کے ط پر پہنچاتی جاتی ہے تو ان کے اعضا میں نمو یا لیدگی کے مظاہر تیز ہو جاتے ہیں

جب یہ گلیاں متوازن طور پر عمل کرتی ہیں تو انسان کا جسمانی اعتدال اور کیمیائی توازن قائم رہتا ہے جس کا دوسرا نام صحت ہے اور جب ان کے افعال میں توازن قائم ہو جاتا ہے تو بے الفاظ و کج طرح ان کی رطوبتیں خون کے بہاؤ میں جدا اعتدال سے زیادہ پہنچتی ہیں تو کیمیائی توازن اور جسمانی تعادل کے ختم ہو جانے سے صرض پیدا ہو جاتا ہے۔

پینچا مبروں میں تضاد و بیستیلی کا عقیدہ یہ بھی ہے کہ ان رطوبتوں یا پینچا مبروں میں دو متقابل گروہ ہیں جن کے افعال ایک دوسرے کے مخالف سمت کی طرف رخ رکھتے اور اس طرح ایک دوسرے کی اصلاح و تعدیل کرتے ہیں یعنی دونوں کے درمیان ایک قسم کا تعادل یا تضاد ہے۔

یہی عقیدہ ڈاکٹر سیلی کا خاص اور قاس و ذکر عقیدہ ہے جس نے دنیا بے طب میں ہل چل چھادی ہو اور نئے انکشافات کے باب میں امکان کی گہری ہادی ہے۔

علاج کی گنجی:- اگر نیا خیال عمل طور پر استحکام کے ساتھ ثابت ہو جائے اور معالجین کے قابو میں وہ وسائل اور ذرائع آجائیں جن سے ان دونوں قسم کی گلیوں کے افعال میں توازن بحال کیا جاسکے تو اس کے دوسرے معنی یہ ہونگے کہ دنیا بے طب جس اگلسس کی تلاش میں صدیوں سے سرگرداں تھی وہ آؤ کار سیلی کی رہبری سے ہاتھ لگ گئی۔

توضیح

نکایت کی شکلیں:- سیلی کی مذکورہ بالا نظریہ کی شرح و تفصیل یہ ہے کہ:- وہ سبب مشترک جس کا نام نکایت یا تکلف (سٹریس) ہے اور جو تمام امراض میں مشترک طور پر پایا جاتا ہے مندرجہ ذیل صورتوں میں رونما ہوا کرتا ہے:-

- ۱- حرارت
- ۲- بروودت
- ۳- خستگی و ماندگی
- ۴- تناؤ کی زیادتی (تھوڑی شرافتی)
- ۵- تشویش و پریشانی
- ۶- چوٹ، زخم اور افراطِ عمل (بار)
- ۷- اعضا کے غلیات کی غیر معمولی بایلدگی جیسی کہ سرطان میں ہوا کرتی ہے
- ۸- برونی جراثیم کا حملہ

مدافعتیہ عمل کے تین درجے:- پھر یہ تکلف خواہ کسی صورت سے رونما ہو اس سے مقابلہ کے لیے جسم ہمیشہ ایک مدافعتیہ عمل کیا کرتا ہے جس

میں بڑے قسم کے زخم شروع ہو جاتے اور آخر میں وہ مر جاتے ہیں۔

”اس کے بعد میرے علم میں یہ آیا کہ یہی آثار اس وقت بھی ظاہر ہوا کرتے ہیں جب کوئی مصنوعی رسیل (ڈامون) پچکاری کے طور پر پہنچائی جاتی ہو یا جب جسم میں کوئی مرضی کلفت (نکایت) یا جسمانی نقصان لاحق ہو اگر کرتا ہے۔ اس سلسلے میں عجیبے انکشافات یہ ہیں کہ:-

۱۔ امراض کی اہم کلفتیں تو درکنار معمولی سی ورزش بھی کلاہ گردہ کو: تحریک پہنچا دیتی ہے۔ ۲۔ ہر مرضی آف کلاہ گردہ تقویت حاصل کرتے ہیں۔ آپ جانور کو کتنی زیادہ مضرت پہنچائیں کلاہ گردہ اتنے ہی زیادہ نشہ ہو جاتے ہیں۔ اگر کلاہ گردہ اس مظاہرے کو پیش کرنے میں ناکام ہے تو وہ جانور ہلاک ہو جاتا ہے۔ ۳۔ کلاہ گردہ کو اگر جسم سے خارج کر دیا جاتا تو قوت فکرت تیزی سے گر جاتی ہے۔ پھر اگر کلاہ گردہ کا عصا ڈیجیٹر، رسیل، ڈامون، دیا جاتے تو مذکور قوت مداخلت نئے سگے بحال ہو جاتی ہے۔

کلاہ گردہ کشتی کی سرنگیوں کا تعاون:- ان انکشافات میں ذکر یا انکشاف ہو کر کلاہ گردہ اس تحریک میں غده خمائیدہ پویشی گلیڈز کے پیغام محتاج ہیں چنانچہ جلد غده خمائیدہ کے جسم سے خارج کر دیا گیا تو اس جانور کے کلاہ گردہ تحریک حاصل نہ کر سکے۔ پھر جب کلاہ گردہ کے پوست (قشری حصہ) کی رطوبت (رسیل، ڈامون) پہنچائی گئی تو اس سرنگیوں میں قوت نشو و نما بحال ہو گئی اور ان کا حجم بڑھ گیا۔

جسم کی کیمیاوی توازن اور رسیل کے ڈوگرودہ:- یہ تھوکر جسم میں رسیل ڈامون کے ڈوگرودہ ہیں۔ رسیل کو اس تجربے سے ہو کر کلاہ گردہ کے قشری حصہ کے عصا جوہر قشری (ACTH) کی متواتر خوراکیں باوجود میں پہنچائیں تو ان چوہوں کے پیچھے بڑوں جگر گردوں قلب اور دوسرے حصہ میں خطرناک قسم کے پیوڑے نکلیں گے۔ جسم کے اندر کے معمولی جراثیم تیزی سے نشو و نما پانے لگے اور مختلف حصہ میں ان جراثیم کی نوآبادیاں قائم ہو گئیں۔ بالفاظ دیگر رسیل (ڈامون) کے پہنچانے سے چوہوں میں قوت مقابلہ ختم ہو گئی اور ان میں ہلکے قسم کے متعدی امراض پیدا ہو گئے، خون میں ایک عام سمیت لاحق ہو گئی اور آخر کار یہ سبک ہو گئے لیکن اس کے برعکس ۱۲ چوہوں کو یہ چیز دی گئی مگر غدر نہ کیا کیونکہ رسیل خفامین قدائی (STH) کی کشتی مارکر تو یہ سارے چوہے غلغلہ اور سلامت رہے۔ اس واقعہ سے تسلی نے یہ استدلال کیا کہ رسیل کا کھیت دو متادگرودہ ہیں جو ایک کے سر کے خلاف کام کرتے ہیں اور ایک کے دوسرے کو دے کے نہ کو توڑ دیتا ہے جس پر جسم کے کیمیاوی توازن کا مدار ہے۔

اگر رسیل کا ان دو گرودہوں پر معائنہ کیا تو پورا اقتدار حاصل ہو گا اور وہ ان کے نمونوں اور متناسب اوس میں استعمال کر کے جسم کے ہر مطلوبہ توازن کو قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو اس کا مطلب ہو گا کہ صحت کا دوا پس لوٹنا نامی کشتی معاملہ نہیں اور یہ کہ سارے امراض کے لیے ایک مفید عام آکسمیلر ہوا آگیا۔

تیلی کے نئے تجربات جو اب تک محض جانوروں پر کیے گئے ہیں اس طرف بھری کرتے ہیں کہ غده خمائیدہ کی یہ رطوبت جانوروں میں جراثیمی امراض کے مقابلے کے لیے قوت مداخلت پیدا کرتی اور عنونت و جراثیم کے اعمال کو بڑھنے نہیں دیتی ہے۔ گو یہ تجربات ابھی جانوروں تک محدود ہیں مگر امتداد قوی ہو کہ آئندہ انسانوں میں اس طلسمی جوہر کے وہی شفا فی اثرات ظاہر ہو کر رہیں گے جکا ابتدائی مگر نیا وی مظاہرہ اس وقت بے زبانوں پر مہر مہر رسیل (ڈامون) کے ڈو متقابل گرودہ:- چند ہی دنوں کی باکس کی تسلی اور اس کے دفعائے کرنے پر پتہ چلایا، جیسا کہ اوپر اشارہ کیا گیا جو گلیڈز کی اندرونی رطوبات (رسیل، ڈامون) کے ڈوگرودہ ہیں جن کے انحال کا رخ ایک ڈوسرے کے مقابل ہو رہی ہے۔ یہی مرض کے تین بنسیادی گرودہوں پر اثر انداز ہوتے ہیں:-

۱۔ جولوں کے اورام و اوجاع

۲۔ جراثیمی امراض جو جراثیم کے اثرات کے نتیجے میں لاحق ہوا کرتے ہیں۔ (ڈامونیک ڈیزیزز)

۳۔ وہ امراض جن میں بعض موثرات سے متاثر ہونے کی قابلیت ناکامی طور پر تیز ہو جاتی ہے

امراض ذکاوت (الرجک ڈیزیزز)۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ بن نوع انسان سے متعلق ہر چھائی ابتلا اور شاید ذہنی ابتلا بھی کسی کدی طرح رسیل ڈامون کے ان ہی دونوں گرودہوں سے وابستگی رکھتا ہے۔ تسلی کو اپنے نظریہ پر پورا اعتماد ہوا بہت سے تحقیقین نئی امیدوں کے ساتھ اس کی تائید میں ہیں۔ سیمی کا ذہن سولہ سال پہلے اتفاقاً اس طرف منتقل ہوا جس کی تفصیل وہ اس طرح بیان کرتا ہے:-



کلاہ گردہ ہر مرض کی دوا:- مجھے معلوم ہوا کہ میض دخیستہ الرحم کی رطوبت (رسیل) کی پچکاریاں جب چوہوں میں کی جاتی ہیں تو اس سے کلاہ گردہ کے بیرونی

(قشری حصے میں تحریک پہنچتی ہے) اور اس کا عمل تیز تر ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی قوت نامی گلیڈز (تھائرس گلیڈز) میں تحریک کی جاتی ہیں۔ ان سے انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور وہ گلنے اور کم ہونے لگتی ہے۔ علی ہذا چوہوں

اگر پانی بھی ٹھیک نہیں تو کچھ نہیں

از میٹر ایس لے۔ خاقی، ایڈیٹر ”رپیہ“ دہلی

اور پھلوں کے رس جن میں صاف اور مقطر پانی ہوتا ہے جیسے پالک ٹماٹر، اناڑ انگور اور سنقر بہت جلد جزو بدن ہو جاتے ہیں اور جسم میں طاقت بھی پہنچاتے ہیں۔

یہی پانی جو اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے، اگر میلایا لندہ ہو یا اس میں ہلکے بیماریوں کے جراثیم شامل ہوں تو از حد خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ایسے پانی سے ہلکے بیماریاں جیسے دست، میعادی، بخار، کیش، ہیضہ، تپ تی لاسی لاحق ہو جاتا کا خطرہ ہو جاتا ہے جو جان کے لئے خطرہ جاتا ہے اور زندگیوں کا خاتمہ بھی پانی میں ہلکے جراثیم شامل ہونے کے بہت سے دلائل ہیں مثلاً ملکوں میں پھیلنے والے تین تین گندمی نالیوں کے پاس گزرتے ہیں اور نالیوں کی زہریلی گیس چھیلنے کے ذریعہ نلوں میں داخل ہو کر پانی کو زہریلا کر دیتی ہے اور صحت بگاڑ دیتی ہے بہت سے کنویں کم گہرے ہوتے ہیں ان میں کھجانی کم ہوتی ہے سو تو اس پانی بہت کم تاہم اس طرح پانی گندا ہو جاتا ہے جس میں ہلکے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اکثر کنویں سولہ صاف نہیں کیے جاتے ان کی تہ میں کچر، ٹوٹے پھوٹے ٹشکینے، ٹین کے رنگ لادے، ٹکڑے، میسل رسیاں، پرانی جوتیاں مرے ہوئے پرندے اور جوہے اور غذا ملوم کیا کیا پڑا ہوتا ہے۔ اس پر طرہ یہ کہ پرندے اپنے گھونسلے بنالیتے ہیں اور انکی بیٹ سے ہر وقت پانی گندہ ہوتا رہتا ہے۔ اس پاس لوگ کپڑے دھوتے ہیں، رفع حاجت کرتے ہیں۔ یہ گندگیاں زمین میں جذب کر کنوؤں میں پہنچتی ہیں اور بیماریاں پھیل جاتی ہیں۔ محلوں اور گلیوں میں گندمی نالیوں کے پاس برے لگا دیے گئے ہیں۔ نالیوں کی یہ گندگی لازمی طور پر قریب کے برے والے کنویں میں پہنچتی ہے اور پانی کو زہریلا کر دیتی ہے۔ نالیوں کا پانی اور بھی خراب ہے تاہم لوگ میلے کھیلے کپڑے دھوتے ہیں اپنے زخم دھوتے ہیں اور صحت پر نالیوں میں پھینک دیتے ہیں۔ اس پاس کی گندگی اور غلاظت بارش کے ایک میلے سے براہ راست پانی میں شامل ہو جاتی ہے۔

پانی ایک ذرا سی چیز ہے اس کے لیے اپنی راحت اپنا چین اور سکھ برباد کرنا بے معنی ہے۔

بیشمار لوگ طبی موت نہیں مرتے، یہ قتل کر دیے جاتے ہیں ان کے قابل کون ہیں؟ جراثیم، حفظان صحت کے تجربات، یہ بات بار بار ثابت کی جا چکی ہے کہ ایک ٹھیک سال کا آدمی جو اپنے آپ کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہو اپنا معدہ اور آنتیں صاف رکھتا ہو صاف پانی پیتا ہو ورزش کرتا ہو اور سانس اور اس کے لیے تجربات جو غذا اس کے جسم کے موافق قائم کر دی ہو صرف وہی سہماں کرتا ہو تو وہ اپنے اس چالیس سالہ دوست سے زیادہ جوانی محسوس کرتا ہو جس نے بے حسیا علی، غفلت اور جہالت کی وجہ سے پتی صحت بیا کر لی ہے۔ راک فیلر نئی ٹیوٹ کے ڈاکٹر الگس کارل اور حفظان صحت کے ماہر پروفیسر جیکس لوٹ اور ڈاکٹر جے ایم پی ہلز کے تجربات یہ بات ردورسٹ کی طرح ثابت کرتے ہیں کہ قبض کی شکایت پیدا ہونے سے اور جسم کو ہلکے جراثیم سے محفوظ رکھنے سے انسانی زندگی بہت کچھ بڑھ سکتی ہے۔ قبض کی شکایت کوڑکنے اور جراثیم کے حملے سے بچنے کا ایک راستہ صاف پانی بھی ہے۔ بہت سے لوگ پانی کا فائدہ بھی کرتے ہیں اور بہت کم پانی پیتے ہیں یہ بڑی غما غلطی ہے۔ ہم کو ہر روز ہ گلاس صاف پانی پینا چاہیے۔ اگر اس سے کم پیا جائیگا تو قدرتی پوری طرح قائم نہیں ہو سکتی صبح اٹھتے ہی اچھی طرح غرا کر کمنے کے بعد پیاس ہو یا نہ ہو زبردستی غٹا غٹ ایک یا دو گلاس پانی ضرور پی لینا چاہیے اس سے معدہ اور آنتیں دھل جاتی ہیں اور باقی چار پانچ گلاس رات تک پورے کر لینے چاہیے۔

پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے مگر آٹھ ٹھنڈا نہیں کہ اگر باہر کی جلد مثلاً ہاتھ پیر والا چلے تو تکلیف ہو جب زیادہ ٹھنڈے پانی سے ہاتھ پر تکلیف ہوتی ہے تو ظاہر ہو کہ اندر کے کھل پڑوں کو کس قدر نقصان پہنچتا ہوگا۔

صاف پانی کی کافی مقدار فضلے کو اچھی طرح باہر نکال دیتی ہے اور اس قدر بننے نہیں دیتی جن سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ صاف پانی جسم کے زہروں کو دفع کر دیتا ہے۔ دوران خون درست رکھتا ہے۔ کھانا ہضم کرنے میں بڑی معاون مدد دیتا ہے اور کبھی کسی طرح سے صحت قائم رکھتا ہے۔ سبزیوں

موسم کے پھل اور ترکاریاں



کھجور کھجور چھوڑنے کی قسم سے ہوا اس کا درخت چھوڑنے کے درخت

کے مانند صرف ایک تنہ ہوتا ہے جس کی اونچائی چالیس فٹ تک ہوتی ہے۔ بوسیدہ پتوں کے گرنے سے تمام تنہ پر کھجوروں کے نشان رہ جاتے ہیں۔ چوٹی پر جا کر لمبی لمبی شاخیں چاروں طرف پھیل کر شاخیں سی بنائیں ہیں ان شاخوں پر ایک دوسرے کے مقابل لیے لیے نوک دار پتے نکلتے ہیں چوٹی پر ان پتوں کے درمیان کھجوروں کی گہل لگتی ہے جو خام ہونے کی حالت میں رنگت میں سبز اور مزہ میں نہایت بکسی ہوتی ہے لیکن پختہ ہونے پر ان کا رنگ سرخ زردی مائل اور مزہ شیریں ہوتا ہے۔ عراقی کھجوریں جو ہندوستان میں آکر فروخت ہوتی ہے وہ یہاں کی دسی کھجوروں سے زیادہ موٹی گودے دار اور زیادہ شیریں ہوتی ہے۔

کھجوروں سے گڑ اور شکر بھی بنائی جاتی ہے۔ تازہ اور سیندھی کے مانند کھجور کے درخت کے چوٹی پر گودے سے ایک خاص قسم کا رس نکلتا ہے جس کو کھجور کا مہیا کھجور کی تازہ کہتے ہیں۔

کھجور گرم و تر ہے۔ اس میں بدن کو غذا تیت دینے اور طاقت بخشنے والے اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں شکر سب سے زیادہ مقدار میں ہوتی ہے جو بہت جلد ہضم ہو کر بدن کے تغذیر میں صرف ہوتی اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں اجزاء طعمہ پر دینیز کے علاوہ فولاد چونا اور حیاتین بھی ہیں جو پرورش دہنی کے لیے نہایت کارآمد چیزیں ہیں۔ اگر کھجور کو دھو کے ساتھ کھائیں تو اس سے بدن کو پورے غذائی مواد بہم پہنچ جاتے ہیں اور وہ دوسری غذاؤں سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ کھجور اور بکری کا دودھ گاندھی جی کی من بھائی غذا تھی۔ عرصہ دراز تک

وہ ان دونوں چیزوں کو سہماں کرتے ہے۔

غذائی افادیت کے علاوہ کھجوریں دوائی افادیت

بھی رکھتی ہیں۔ چنانچہ یہ قبض کو دور کرتی ہیں اور کھجوروں سے بلغم خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں اور مقوی باہ بھی ہیں۔ لیکن یہ واضح ہے کہ یہ زیادہ تر سرد مزاج لوگوں کے موافق ہیں۔ کھجور کا مزہ جب تک تازہ رہتا ہے اس میں کسی طرح کی بو نہیں ہوتی مزہ بھی نہایت عمدہ شیریں ہوتا ہے۔ یہ نہایت مغز اور مقوی و مسمن بدن ہے لیکن اس میں تازہ کی کے مانند چند گھٹے گرنے پر ہی جوش آجاتا ہے اور شرابی کے مانند نشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

کھجور کی چوٹی پر پھول لگنے کی جگہ ایک سفید رنگ کی چیز پیدا ہوتی ہے جس کو کھجور کا گاجا کہتے ہیں۔ اس کا مزہ مغز بادام کے مانند ہوتا ہے۔ اس کو شہید یا شکر کے ساتھ کھاتے ہیں۔ یہ بھی بدن کو غذا تیت اور طاقت دیتا ہے۔ لیکن یہ قابض ہوتا ہے اس کے کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کھانسی اور حلق کی خشکی کے لیے بھی مفید ہے۔

سنترہ سنترے کو سنترہ اور رنگ ترہ بھی کہتے ہیں۔ مشہور پھل ہے۔ اس کے درخت متوسط قد

و قامت کے ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ ہندستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے لیکن ناگپور کا سنترہ اپنی لطافت اور مزے کے اعتبار سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔

سنترے سرد تر ہوتے ہیں۔ ان میں شکر، کیلیم وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں حیاتین الف۔ ب۔ ج بھی کافی مقدار میں موجود



پیشے کو غریب میں محدود فارسی میں بڑبڑ کہتے ہیں بعض علاقوں میں اس کو کھڑا اور بھورا کولا بھی کہا جاتا ہے۔ پیشا سیتا پھل کے برابر بڑا جوتا ہے۔ لیکن باہر سے اس کی رنگت مسبز سفیدی مائل ہوتی ہے۔ اس کا پودا بھی کدو اور سیتا پھل کے مانند بیل داہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد و تر ہے۔ اس کی ترکاری کم پکا کر کھاتے ہیں۔ زیادہ تر اس کی مٹھائی، حلوا اور مرہ بناتے ہیں۔

اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے، عمدہ خون پیدا کرتا ہے جو بدن کی پرورش کرتا ہے اور اس کو قوت بخشتا ہے اور دل و دماغ کو طاقت و فرحت دیتا ہے۔ سوداوی مادہ اور پھوڑے پھندیوں کو رفع کرتا ہے گرمی کی وجہ سے خفقان کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔ معدہ اور جگر کی گرمی کو زائل کرتا ہے، پیشاب خوب لاتا ہے بل و دق اور گرمی کی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ اس کا پانی نکال کر پلاتے ہیں۔ نیز اس کا مرہ یا مٹھائی بھی بناتے ہیں۔

پیشے کا مرہ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ پیشے کو پھیل کر بیج نکال لیں اور اس کی لمبی چوکور قاشیں تراش لیں۔ اس کے بعد ایک چوڑے منہ کی دیگ میں نصف تک پانی بھر کر اس کے منہ پر بھرتا کپڑا باندھ دیں اور اس پر قاشیں چن کر دیکھ گئے نیچے آگ جلاتیں۔ جب بھاپ کی گرمی سے قاشیں ملائم ہو جائیں تو ان کو شکر کے قوام میں ڈالیں دو روز کے بعد دیکھیں۔ اگر قوام پتلا ہو تو دوبارہ آگ پر پکا کر دست کریں۔ بس مرہ تیار ہے۔

اگر پیشے کی مٹھائی بنانا چاہیں تو مذکورہ بالا طریقے سے قاشوں کو ملائم کر کے شکر کے قوام میں ڈالیں اور ہلکی آگ پر رکھیں یہاں تک کہ قوام قاشوں کے اندر اچھی طرح جذب ہو جائے۔

کیا آپ....

ہم سرد و صحت

پسند کرتے ہیں؟

ہوتے ہیں۔ چنانچہ صفرادی اور خونی مزاج کے لوگوں کے لیے بہترین میوہ ہو اس میں خفیت لطیف خوشبو ہوتی جو جس سے دل و دماغ کو تھک چکا حاصل ہوتی ہی نہایت خوش مزہ ہوتا جو جس کے باعث بچے جوان اور بوڑھے سب ہی اس کو رغبت سے کھاتے ہیں۔ یہ بدن کو غذائیت دیتا ہو لیکن اس کی غذائیت بہت لطیف ہوتی ہے۔ اس کا اس معدے کے لیے بار نہیں ہوتا۔ بہت جلد ہضم ہو کر جسم کو طاقت بخشتا ہے۔ اگر معدے میں حرارت ہو مزاج میں صفر و تر غالب ہو تو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ جن لوگوں کے خون میں تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے اور سنسٹروں کے کھانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ اگر صفر کے غلبہ سے بھوک نکلتی ہو تو سنسٹروں کا استعمال اس شکایت کو دور کر دیتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد کھانے سے ہضم غذا میں مدد ملتی ہے۔

قبض کے مریضوں کے لیے بھی سنترہ مفید ہے۔ ایک دو سنترے صبح کے وقت کھانے سے آنتوں میں تحریک پہنچتی ہے اور وہ فضلات کو خارج کرنے کے لیے تیار ہو جاتی ہیں۔ بخار کے مریضوں کے لیے سنترے ایک نعمت ہیں۔ ان کو کھانے سے معدہ کی دہری دور ہو جاتی ہے۔ پیاس کو تسکین ہوتی ہے اور بخار کی گرمی کے رفع ہونے میں مدد ملتی ہے۔ ان فائدوں کیساتھ بدن کو غذائیت بھی پہنچتی ہے۔ تمام گرم امراض میں جب کہ مریض کو بھوک نہ لگتی ہو پیاس زیادہ ستا رہے ہو عام جسمانی کمزوری کا غلبہ ہو سنترے کا استعمال بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کا اس معدے میں پہنچنے کے بعد فوراً ہی ہضم ہو جاتا ہے اور بدن کو اپنے اثرات سے فائدہ پہنچاتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیے بھی سنترہ نہایت فائدہ بخش ہے خصوصاً ایسے بچوں کو جن کی پرورش بازار سی دودھ سے ہوتی ہو یا وہ میسک اور جگر کی شکایتوں میں مبتلا ہوں یا کساح، دق، اطفال، دسوکھا جیو مرض لاحق ہوں سنترے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

طاعون اور ہضہ کے زمانے میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ثابت ہوتا ہے۔ کھانسی اور دائمی نزلہ کے مریضوں کے لیے سنترہ مناسب نہیں خصوصاً کتنے سنترے کھانے سے ان کو قطعاً پرہیز کرنا چاہیے۔



بین الاقوامی شہر اک عمل کی ایک صدی

حیاتِ متعیشہ



جس سے ظاہر ہو گیا تھا کہ جو خود قریظینی نظام اپنے اولین مقصد و باؤں کے بین الاقوامی پھیلاؤ کو روکنے میں سراسر ناکام ہے۔ ایک اور بات بھی قابلِ تدارک تھی وہ یہ کہ مبینہ یا مشتبہ سرایت زدہ جنگ کا ہوا سے کئے والے جهازوں پر اتنی شدید سخت پابندیاں عاید کر دی گئی تھیں کہ ان کی وجہ سے رشوت ستانی کا بازار گرم تھا۔ وباؤں کے متعلق واضح صحیح اور قابلِ وثوق اطلاعات کا جلد حاصل ہونا دشوار تھا اور بغیر ان صحیح معلومات کے حملے ہوئے معقول اور کارگر قریظینی نظام قابلِ عمل نہ تھا اور ایسے جملہ امور کے متعلق بین الاقوامی مشاورت و مباحثے ہی صحیح راہِ عمل اختیار کرنے کے لیے ناگزیر تھے۔

بہت سی نامکمل تجویزوں اور متعدد ناکام کوششوں کے بعد بالآخر ان مسائل کو طے کرنے کے لیے یہ پہلا بین الاقوامی اجتماع عمل میں آیا۔ گریس کے بعد مزید پچاس سال اور گزرتے اور دوسری دس کانفرنسوں کی ضرورت ہوتی لیکن بالآخر ایک حقوق اور مکمل رضی نامہ طے پایا گیا جو عوام طور پر منظور کر لیا گیا۔ اس کے بعد آئندہ مسائل جو محکمے متعلق بین حکومتی تعاون کی راہ صاف ہو گئی اور بین الاقوامی شہر اک عمل برابر ترقی کرتا رہا۔

ترقی پذیر کار کردہ گئی۔ اس ادارہ کا دفتر عالمی ادارہ صحت میں شامل ہونے سے پیشتر دیہ شمولیت سے ۱۹۴۷ء میں ہوتی، چالیس سال تک پیرس میں رہا جہاں وہ اپنے محدود مقاصد کی تکمیل ترقی کے ساتھ کرتا رہا اپنی بین الاقوامی حیثیت کی وجہ سے یہ دفتر جرمن قبضہ کے دوران میں بھی دستِ بڑا رہا اور دہائی کے متعلق اطلاع رسائی کا کام برابر انجام دیتا رہا۔

لیکن پہلی جنگ عظیم کے اختتام پر بعض دوسرے مسائل صحت ایسے پیدا ہو گئے جن کے لیے مشترکہ و متفقہ بین الاقوامی اقدام عمل کی ضرورت محسوس ہوئی۔ مثلاً بخارات اور خطرناک ادویہ پر پابندیاں جدید حیاتیاتی ادویہ و مصلیات، ویکسین مارونوں اور حیاتیاتوں کی قوتوں کی بین الاقوامی عیار بندی، اسباب موت کی جماعت بندی کے لیے ایک بین الاقوامی

سہ جولائی ۱۹۵۱ء کو اس یادگار تاریخی واقعہ کو پرے سو سال ہوئے جبکہ یورپ کی بارہ ریاستوں کے نمائندوں کا اجتماع فرانس کے دارالسلطنت (پیرس) میں اس مقصد سے ہوا کہ بحیرہ روم کے تمام قریظینوں کی تنظیم یکساں کر کے ساتھ عمل میں لائی جائے۔ بین الاقوامی مسائل صحت کے متعلق یہ سب سے پہلا اجتماع تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ چھ ماہ کی جانفشانی کے بعد پہلے بین الاقوامی حقوق باقی رہی نہ تھیں اور نیشنل سینیٹری کمیٹی پر دستخط کیے گئے۔

یہ راجی نامہ بحیرہ روم کے بیشتر ممالک کے نقطہ نظر سے ان کے مسائل پر روشنی سے زیادہ حاوی تھا۔ چنانچہ صرف فرانس پر تنگال اور سارڈینیہ اس کی تصدیق کر دی۔ مگر برطانیہ نے جو قریظینوں کو باہر نکلیے تنہا کر دینا چاہتا تھا اس کی توثیق نہیں کی۔ بہر حال میدان صحت میں یہ راجی نامہ بین الاقوامی شہر اک عمل کی بہت پہلا قدم اور امراض کی روک تھام کی ان عالمگیر ضروریات کا نقطہ آغاز تھا جس کا نتیجہ عالمگیر ادارہ صحت کی شکل میں ملک باری حکومتوں کے سامنے ہے۔ دراصل یہ ترقی یافتہ ادبیا حوصلہ و ستاوین تھی جس کے اصول و دستور اصل کا بیشتر حصہ آج بھی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس وقت تعاون و ہضہ کے جراثیمی اسباب و ادان امراض کے پھیلنے کے طریقوں کا صحیح علم نہ تھا لیکن یہ امراض اس کے خاص موضوع بحث تھے۔

حکیم نظام کے تقاضے، بین الاقوامی طب کے اس متنازعہ نشان راہ کے حرکات کیا تھے؟ دراصل اس اقدام کا پس منظر یہ تھا کہ پندرہویں صدی میں بحیرہ روم کے مشرقی ساحلی علاقوں میں طاعون پھوٹ پڑا جو ہونڈوئیس اس کی درآمد کو روکنے کے لیے قریظین قائم کر دیے اور بالآخر بحرِ بحرِ ملکنے کی تقلید کی لیکن یہ قریظینی نظام حکومت اور اکثر اوقات بند گاہ سے بعد بعد متضاد باہم و درمتضاد اور خود مختار لہ قواعد و اصول پر تھا جس کی وجہ سے ترقی پذیر عالمی تجارت اور بحری آمد و رفت کی راہ میں ناقابلِ شکست مشکلات پیدا ہو گئی تھیں۔ مزید برآں ۱۹۳۳ء میں ہضہ پھر اور ہو گیا اور ہندستان سے نکل کر یورپ اور امریکا میں پھیلنے لگا تھا۔

جاری تھیں۔ اسی سال میں عالمگیر ادارہ نے ابتدائی بحری اور ہوائی مراعات ناموں کے بجائے جدید بین الاقوامی قرضطینی قواعد و ضوابط مرتب و نافذ کیے ہیں۔ مجلس اقوام کے ادارہ صحت سے اس نے ادویہ اور مصلیات وغیرہ حیاتیاتی ماحصلات کی بین الاقوامی حیا ر بندی وغیرہ کو اپنے تحت میں لے کر اس کے کام میں توسیع کے لیے ۲۸ کیشیاں ماہرین کی مقرر کر دی ہیں۔ اُرد (اقوام متحدہ کے ادارہ بحالی و آباد کاری) سے اس نے جماعتی خدمات کا لائحہ عمل حاصل کر کے اسے وسیع تر بنادیا جو۔ چنانچہ اب اس کے تحت یہ خاص کام بھی آگیا ہے کہ پس ماندہ ملکوں میں صحیاتی شعبوں کی امداد کے لیے ماہرین اور میڈی کال کا کونسیج کر ملیں، اسل ووق، جنسی امراض، حمل و زچگی اور ہیپوڈی اطفال وغیرہ کے کاموں میں رہنمائی کی جلتے۔

مندرجہ بالا تاریخی تفصیلات سے ظاہر ہوگا کہ مسائل صحت پر مختلف حکومتوں کے اشتراک عمل کا ارتقا ایک ایسی ابتدائی منصوبہ بندی سے سراسرہ میں شروع ہوا جو صرف قرضطینوں کے انتظام کی یکسانیت کے لیے مخصوص تھی اور جس کا اولین مقصد یہی تھا کہ بحری تجارت کی رکاوٹیں دور کی جائیں۔ بین الاقوامی مسائل صحت کا تصور اس وقت بالکل موجود نہ تھا، لیکن رفتہ رفتہ تمام حکومتوں میں اپنی سماجی ذمہ داریوں کا صمیم احساس پیدا ہونے لگا۔ اب ان کا ضمیر اس قدر بیدار ہو گیا ہے کہ اقوام عالم کا ادارہ صحت عالم ایک زندہ حقیقت ہے جس کا دائرہ عمل نہایت وسیع اور جس کے دستور کی دفعہ اول یہی ہے کہ ————— ”دُنیا کے تمام لوگوں کو اعلیٰ درجہ کی صحت حاصل ہونی چاہیے۔“

گھر میں ہسپتال میں سفر میں اور شکار میں!

ہمدرد مرہم ہمیشہ ساتھ رکھتے

ضروری ہو ہر حادثہ کے وقت کام آنے والا ہو۔ ہر تکلیف کو رفع

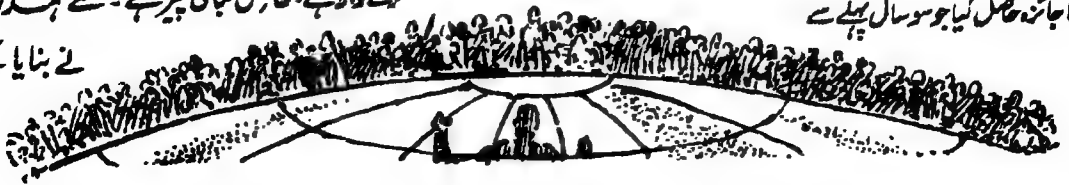
کرنے والا ہے۔ خاص نیا چیز ہے۔ اسے ہمدرد

نے بنایا ہے

کے ذریعے پیدائش و موت کے اعداد و شمار میں توافقی و یکسانیت پیدا کرنے کی ضرورت وغیرہ۔ چنانچہ ایسے امور کے تعین و تصفیہ کے لیے ۱۹۱۲ء میں مجلس اقوام (لیگ آف نیشنز) کے زیر اقتدار ایک ادارہ صحت قائم کیا گیا جس نے طب تحریری کی تازہ معلومات کے عملی اطلاق کے مسائل پر بھی خاص توجہ مبذول کی۔ اس مقصد کے لیے اس ادارہ نے بین الاقوامی ماہرین کے ذریعہ نشر و اشاعت کی امداد کی اور ان کے تحقیقی دُوروں اور کانفرنسوں کا انتظام کیا۔ نیز ملیریا اور تغذیہ کے متعلق رسائل شائع کیے جو نہایت مفید اور کشیدہ الاشاعت تھے۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں اُرد (UNRRA) اقوام متحدہ کے ادارہ بحالی و آباد کاری کے شعبہ صحت نے جنگ نہ پس ماندہ ملکوں میں بین الاقوامی تحفظ صحت کے ایک وسیع لائحہ عمل پر عمل پیرا ہو کر ان ممالک کی بحالی صحت کے لیے اہم کام انجام دیا۔ چنانچہ ۱۹۴۳ء اور ۱۹۴۴ء کے درمیان اس نے ۷۰ ملین ڈالر کے خرچ سے طبی اور طبی فوٹو کی رسد بھم پہنچائی اور ایک وقت میں ۱۳۵۰ افراد کے فنی حملے سے کام لیا جو ۳۵ قوموں میں سے چنا گیا تھا۔ اس طرح اس نے ایسی بڑی وباؤں کی روک ٹاک میں کامیابی حاصل کی جس کی پہلی جنگ عظیم کے بعد پیدا ہوئی تھیں لیکن یہ شعبہ صحت ایک عارضی ادارہ تھا جس کا دائرہ عمل صرف پندرہ مخصوص ملکوں تک محدود تھا۔

گرم دوسری جنگ عظیم کے خستہ ممالک عالمگیر بین حکومتی ادارہ صحت کے قیام کے لیے سازگار رضا پالی گئی۔ چنانچہ جولائی ۱۹۴۵ء میں بمقام نیواک ۱۱ ملکوں کے نمائندے جمع ہوئے اور انھوں نے فیصلہ کیا کہ تمام موجودہ ادارہ صحت کا انضمام عمل میں لا کر ایک واحد اور متحدہ ادارہ صحت عالم دو رلد ہیلتھ آرگنائزیشن، قائم کیا جائے۔ اس تصفیہ کے مطابق مندرجہ بالا تینوں اداروں کو ۱۹۴۸ء میں یک جاتی طور پر ضم کر دیا گیا۔ اس عالمگیر ادارہ صحت کا دستور نہایت وسیع اور دروس دفعات پر مبنی ہے۔ پیرس کے دفتر سے اس نے قرضطینی نظامات اور وباؤں کی تشہیر و اعلان کی ان خدمات کا جائزہ حاصل کیا جو سو سال پہلے سے



آنکھوں کی حفاظت

کہا جاتا ہے کہ حسین صورت کا دار و مدار خوبصورت آنکھوں پر ہے کہ کسی کو اس بات کی گنجائش اختلاف کیوں نہ ہو اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ نسوانی جنس کی دلکش آنکھوں کا بہت بڑا حصہ جو اور آنکھوں میں یا ان کے آس پاس ذرا سی بھی خرابی پورے چہرے کی دل کشی کو ختم کر دیتی ہے۔

حسن کی کشش برقرار رکھنے کا لازمی حصہ ہے اور اچھی صحت کے لیے خون کا مناسب و ضروری جریہاں دوران خون میں کوئی خرابی پیدا ہونی، سر میں درد و شروع ہوا اور بے برا راست آنکھوں پر اثر کیا کہ کسی بھی ایسا ہوتا ہو کہ آنکھوں پر زور پڑنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہو اور یہ درد ہی آنکھوں کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ ہو۔ آنکھوں پر زور پڑنے سے پیشانی پر شکنیں نمودار ہوتی ہیں اور چنانچہ طرح روشن چہرے پر ایسی بدنامگیریں کون پسند کرنا ہے ؟

آنکھوں کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ جسمی درد سے جس سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کرنی چاہیے۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ صفات روئی کا چھو بہ بنائیں اور اسے میوں کے تازہ رس میں تر کر کے آہستہ آہستہ پیشانی پر ملیں۔

سوج کی تیز شاعوں سے آنکھیں چند عیا جاتی ہیں اور ان کے سلسلے آنکھوں پر پڑنے سے نظروں میں ایک قسم کا تر چھاپن پیدا ہو جاتا ہے اگرچہ یہ قسم کی عینکوں کے استعمال سے آنکھوں کو ان مضر اثرات سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے مگر یہ شعا عین اتنی تیز ہوتی ہیں کہ ان کا کچھ اثر بھی پڑتا ہو عام طور پر درد دسری شکایت ہی سے پیدا ہوتی ہے۔ ان شاعوں کی تیزی کا چہرے کے اس حصے پر زیادہ اثر پڑتا ہو جو آنکھوں کے بالکل نیچے جہاں نے بہت سی جڑکیاں ایسی دیگی ہیں جو صحت کے اعتبار سے بالکل عینک ہیں یہاں تک کہ ان کی جڑ کسی قسم کی بیماری کے مضر اثرات سے پاک حتیٰ اگر صحت میں درجہ بدرجہ کمی کے باوجود انھیں ہی شکایت محلی کہ سوج کی جڑکی ان کی آنکھوں پر ہمارا اثر ابیز شاعوں کے دگتا مارا فر سے ان کی آنکھوں کے گرد حلقے پیدا ہو گئے تھے اس طرح وہ قبل از وقت بوڑھی معلوم ہونے لگی تھیں۔

قدرتی طور پر ہمارے جسم میں چند خاص قسم کے چمکنے مارے پیدا ہوتے ماحول کو خشک ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں جب سوج کی تیز شعا عینکوں پڑتی ہیں اور لگا رہتی رہتی ہیں تو آنکھوں کے آس پاس یہ چمکناؤ خشک ہوتا ہے اور اس طرح ایک قسم کی سکڑن سی پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد ملکی شکنیں سی پڑ جاتی ہیں جو بے توجہی سے گہری ہو کر سیاہ حلقوں کی صورت بنا کر لیتی ہیں۔ ان کا علاج شروع ہی میں کر لیا جائے تو بہتر ہے ورنہ علاج دشوار ہو جاتا ہے۔ آسان طریقہ ان شکنوں کے علاج کا یہ ہے کہ جلد کو صحت

طور پر چمکنا کر دیا جائے۔ باوام یا زیتون کا خاص تیل اور کریم وغیرہ جو آنکھوں کے لیے خاص طور پر تیار کیے جاتے ہیں بازار میں دستیاب کیے جاسکتے ہیں۔ ضرورت کے موقع پر ایسے تیل یا کریم کا استعمال کرنا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت انھیں استعمال کرنے سے زیادہ فائدہ ہو سکتا ہے۔ تیل یا کریم کو چہرے پر رونا نہیں چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ نرم ہاتھوں سے ماساژ کرنی چاہیے۔ انگلیاں ہتھوں کے اس حصہ پر رکھ کر جو ناک سے قریب ماساژ شروع کرنی چاہیے۔ پہلے ہتھوں کے پورے حصہ کو ملیں پھر آنکھوں کے نیچے کی طرف ہوتے ہوئے انگلیوں کو ناک کے اوپر کی جانب دائرہ بنا تے ہوئے لے کر ملیں اور اس طرح آہستہ آہستہ آنکھوں کے چاروں طرف دائرہ بنا تے ہوئے کچھ دیر تک ماساژ کرتے رہیں۔

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ صرف سوج کی تیز شعا عین ہی چہرے پر ان بدنام شکنوں اور حلقوں کے نمودار ہونے کی ذمہ دار نہیں، گھروں میں روشنی کا غلط انتظام بھی اس کا سبب بن سکتا ہے۔ اس لیے جب بھی ریکھنے پڑھنے کا کام کیا جائے سب سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ روشنی ٹھیک آ رہی ہے یا نہیں۔ روشنی کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ وہ بائیں طرف سے پڑے اور پڑنے والے کو مطالعہ کے دوران میں بلب نظر نہ آئے۔

سالے دن آنکھیں کام میں مصروف رہتی ہیں۔ فضا میں خاک کے بائیک باریک ذرے اڑتے رہتے ہیں اور برابر آنکھوں میں داخل ہوتے رہتے ہیں اس لیے اگر آنکھیں صاف اور چمکدار نہ رہیں تو انہیں صاف رکھنا نہ بھولیے روزانہ دھوئے رہیے تاکہ ایک دن کی آنکھوں میں پڑی ہوئی زندگی دوسرے دن آنکھوں میں باقی نہ رہے۔

اس سلسلے میں یہ دھیان رکھنا ضروری ہے کہ جس پانی سے ایک کھدھوئی جلتے اس پانی کو دوسری آنکھ دھونے کے لیے ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے۔ مناسب مشورہ یہ ہے کہ کسی بھی سہاگے کا لوشن استعمال کر لیا کریں۔ لوشن کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بوتل گرم پانی میں دو تولہ شہانہ ڈال کر ہلاتیں۔ اگر اس لوشن میں کچھ ذرے تیرتے نظر آئیں تو اسے چھان لیں اور ایک صاف بوتل میں بھر لیں۔ جب بھی آپ کے پاس کم از کم آدھ گھنٹہ فرصت ہو اور آپ شام کے وقت آرام کرنا چاہتی ہوں، خصوصاً ایسے دن جب کہ آپ کسی تقریب میں شمولیت کا ارادہ رکھتی ہوں جہاں سے آپ رات کو سوتے ہیں وہاں سے آپ کی تو آنکھوں کو آرام دیجیے۔ ایک تار یا کمرے میں جلیتے اور آرام سے آنکھیں بند کر کے لیٹ لیجیے۔

بچے کی نیند

دودھ مانگنے کا عادی بن جائے یا کوئی چیز کھائے یا پیے بغیر اسے نیند ہی آئے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب تک ماں برابر اس کے پاس نہ بیٹھی ہے وہ کب نہ سوتے اور سونے کے بعد بھی جہاں ڈراسی دیر کے لیے ماں پہنچے اور وہ جا جائے۔ اگر سو جانے کے کچھ دیر بعد بچہ بیدار ہو جلتے اور تین گھنٹے متواتر نہ شور و غل مچائے جاگتا ہے یا رات کو دو ڈھائی بجے یا صبح چار بجے بچہ جاگ جائے اور باتیں کرتا ہے یا کھیلتا ہے تو کوئی پریشانی کی بات نہیں مگر نہ یہ ہے کہ اس کا اثر اس کے دن کے معمول پر نہ پڑے اور لسنوں میں بغیر صبح لگان نہ ہو۔ اس کے علاوہ اگر بچہ عارضی طور پر اپنے معمول سے کچھ دیر بعد سوتے تو فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس لیے کہ نیند کا تناسب بچوں کے لیے کیساں نہیں ہوتا کسی کے لیے کچھ ہوتا ہے اور کسی کے لیے کچھ، بلکہ ایک ہی بچہ بھی زیادہ دیر سوتا ہو اور کسی کم۔ تین سال کی عمر تک سلسلہ چلتا رہتا ہو اور اس عرصہ میں یہ بڑا مشکل ہو گا کہ بچہ کو نیند کے وقت پر سلا یا جائے اور ایک خاص مقررہ وقت تک سوتا رہنے دیا جائے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں وقت کی سخت پابندی کا یہ طریقہ بعض حار میں سودمند ثابت ہو سکتا ہے مگر اس سے نقصان کچھ زیادہ ہی پہنچے احتمال ہو بعض والدین یہ غلطی کرتے ہیں کہ بچہ کو سہ پہر کے وقت کافی تک سلائے رکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک بات ضروری یہ ہے کہ بچے دن میں پریشان نہ ہونے دیا جائے۔ جو بچہ دن میں اپنی ماں سے دور رات کو اس کے بغیر نہیں رہ سکتا۔

زندگی کے پہلے سال میں بچہ کو روتے رہنے دینا اس پر بڑا ہوا۔ اس کے بعد بھی اگر آدھ گھنٹے سے زیادہ اسے رونے دیا جائے اور نہ کی جائے تو خطرے کا اندیشہ ہے۔ بچوں کے نہ سونے کی وجہ ایک ہو سکتی ہے کہ ماں سامتا کے جوش میں بار بار اسے گود میں کھلاتے۔ علاوہ رات میں بچوں کے جاگنے رہنے کا سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میں بچے سوتیں وہیں دوسرے لوگ شور و غل مچاتیں۔

~~~~~

برطانیہ کے طبی رسالہ "برٹش میڈیکل جرنل" کی حال کی اشاعت میں ڈاکٹر آر۔ ایس۔ ایلینگ رتھ کا مضمون شائع ہوا جو جس میں لکھا ہے کہ بچوں کی نیند کی عادتوں سے والدین کس طرح تنگ آجاتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے طانیہ کے صنعتی مرکز شیفت فیلڈ کی نوٹورسٹی سے تعلق رکھتے ہیں اور انھوں نے بچوں کی ابتدائی تین سالہ زندگی کا گہرا مطالعہ کیا ہے۔ ان مضمون میں انھوں نے بتایا ہے کہ وہ نیلے طبع کی تمام کتابوں میں ایک ہی موضوع پر بہت ہی کم لکھا گیا ہے حالانکہ یہ مسئلہ نہ صرف اہم ہے بلکہ بڑی حد تک پیچیدگی بھی ہے کہ اب تک فی ایسا واحد طریقہ کار یا اصول نہیں مل سکا جو بچہ کے سائے بچوں پر کیساں اطلاق ہو سکے۔ چونکہ بچوں کے مزاج اور ان کی فطرت پر ماحول اور خود والدین کے مزاج اور ان کے رویہ کا گہرا اثر پڑتا ہے اس لیے ڈاکٹر ایلینگ رتھ نے مشورہ دیا ہے کہ والدین کو خود اپنا رویہ درست کرنا چاہیے۔ اپنی اولاد کے مزاج کو پرکھنا چاہیے صرف سی طرح بچوں کی پرورش و پرواغت میں پیش آنی والی مشکلات بڑی حد تک دور ہو سکتی ہیں۔ والدین کو لازم ہو کہ عقل مندی سے کام لیں اور بچے کی خواہشات کو ملحوظ رکھیں۔ دن کے دوران میں بچے کو جتنی محبت کا برتاؤ کیا جائے گا اور جتنا زیادہ اس کا خیال رکھا جائے گا اتنا ہی وہ رات کو کم پریشان کریگا۔ اس سلسلے میں ماں کا صبر و تحمل بڑا کام کرتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ نیند کی دشواریاں بچے کے جسمی المزاج یا زود جس ہونے کی بنا پر پیش آتی ہوں بلکہ عام اوسط درجہ کے بچوں یا بھی بغیر کسی صحیح اہتمام کے یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے جو خصوصاً ننھے بچوں کی نیند کا مسئلہ حد سے زیادہ اہم اور عام ہے۔ ان مسائل کی دشواریوں کی وسعت کا انحصار خود بچے کے پیدائشی کردار اور اس کے والدین کے طرز عمل پر ہوا کرتا ہے۔ جو بچوں بچہ کی عمر بڑھتی جاتی ہے اس کی نیند کا وقت کم اور جاگنے کے وقفے زیادہ ہوتے جاتے ہیں اور دو سال سے چار سال تک کی عمر میں بچہ عموماً سائے دن جاگتا ہی رہتا ہے۔ ننھے بچہ کو سلائے کے لیے اگر روزانہ بھلایا جائے تو ہو سکتا ہے کہ وہ جھولنے کا عادی بن جائے بلکہ ممکن ہو کہ یہ سلسلہ یہاں تک پہنچے کہ بغیر جھولنے اسے نیند ہی نہ آئے۔ دو ڈھائی سال کی عمر میں بچے کا مزاج کسی خاص چیز کے ذریعہ نیند لانے کا عادی بن جانے کی طرف مائل ہوتا ہے مثلاً سونے سے پہلے



## تم کہاں ہو؟

بارغ فونہال

از محمد حسین صاں صاحب - دہلی

حسیب اور شعیب دونوں بھائی اپنے گھر کے پاس بارغ میں کھڑے تھے۔ کھڑے کیا تھے گھر کے پیچھے اے جنگل میں سیر کی تیاری کر رہے تھے۔ رشیدہ نے جو یہ دیکھا تو اس کا دل دھک دھک کرنے لگا۔ اس نے ڈرتے ڈرتے پوچھا: ”کیا سچ تم مجھے یہیں اکیلا چھوڑ جاؤ گے؟“

دونوں بھائی اپنی پتی پتی بنیوں پر کانٹے کی ڈور لپیٹ رہے تھے۔ حسیب منہ اٹھا کر بولا: ”ارے اس کا یہ مطلب تو بڑی ہے بھوت۔ ملا جنگل میں لو کیوں کا کیا کام۔ اچھا ہم تمہیں پھر لے جائیں گے۔“

”نہیں میرا تو ابھی جی چاہتا ہے۔ اگر تم نہیں لے جانا چاہتے تو نہ جاؤں گی۔“

”نہیں بھوتو۔ یہ بات نہیں کہ ہم تمہیں لے جانا نہیں چاہتے بلکہ یہ ہمیں کچھ ٹھیک معلوم نہیں ہوتا۔“

”ہاں۔ ہاں میں سمجھ گئی۔ تم سمجھتے ہو گے کہ رشیدہ“

میں رکاوٹ ڈالے گی۔ اسی لیے نہیں لے جانا چاہتے۔“

رشیدہ یہ بات کہہ اور جواب کا انتظار کیے

شعیب صاحب بہت اڑا کر بولے ”بھلا یہ بھی

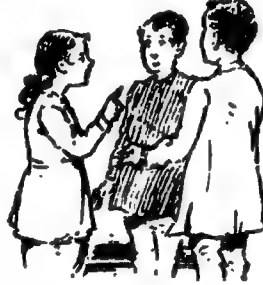
بھائیوں کے پیچھے پیچھے لگی رہیں۔“

حسیب۔ ”ہاں بھی لو کیوں کا جنگل میں جانا بالکل

بغیر کمرے میں گھس گئی۔

لو کیوں کا کوئی طریقہ نہ ہو نہ! اس ہر وقت

مناسب نہیں۔“



تھوڑی دیر کے بعد دونوں بھائیوں نے اپنی اپنی بنیاں کندھے پر رکھیں اور چلے آکھڑے ہاتھ کرتے، کالے گنے جھگ کے پتلے سے راستہ کی طرف چلتے چلتے دونوں ایک نالے کے پاس پہنچے اور اپنے اپنے کانٹے پانی میں ڈال کر بیٹھ گئے۔ مگر بھیلیاں نہ لگیں، کانٹے کے قریب بھی نہ آئیں، منہ میں لینا تو الگ رہا۔ شعیب میاں تو تھوڑی ہی دیر میں اکتا گئے بولے ”اپنی اپنی بنیاں زمین میں گاڑ کر ہم لوگ اور آگے کیوں نہ بڑھیں کیا عجیب جڑوٹے میں کوئی بڑی سی پھلی پھنسی ہوتی ہے۔“

حسیب کو چھوٹے بھائی کی یہ تجویز پسند آئی۔ چند ہی منٹ میں یہ اور آگے چلے۔ پر اب ان نئے شکاریوں کے کندھے بھڑی بھڑی بنیوں سے

ٹھالی تھے۔ ابھی تھوڑی دور گئے تھے۔ ارے یہ کیا! چلتے چلتے اچانک رک گئے۔ ارے لیجئے! ایک نئی بات۔ دونوں ایک چٹان کے کنارے کھڑے تھے۔ ایسا لگتا تھا جیسے کوئی کھود یا غار ہو۔ کھود کے ایک طرف راستہ سا اور پھر کیسے بڑے بڑے بالکل سیاٹ۔

کھود کے منہ پر ایسے ٹکے تھے جیسے ہوا میں لٹکے ہوں۔ یہ دیکھ کر یہ دونوں بے حد خوش ہوئے۔ حسیب صاحب کھود

کے اندر جانا چاہتے تھے۔ اندر جانے کے لیے پتھروں کو ہٹانا تھا۔ بڑی دیر تک زور لگاتے رہے تب کہیں دو

لٹے پھرتے پتھر ذرا ادھر ادھر کھسکے۔ بچ میں سوراخ سا ہوا۔

اب تو حسیب صاحب بڑی شان سے بولے: ”اگر میں پورا زور لگا دوں تو ہن پتھر کو ہٹا سکتا ہوں۔“



مگر شعیب صاحب کو جلد ہی بتی ہوئے، اچی نہیں بھیا! بس ایک ذرا سا اور کھول لیجیے پھر تو ہم کسی دیکھی طرح اندر پہنچ ہی جائیں گے۔  
غرض بہت ہی سنبھل سنبھل کے، بڑی احتیاط سے بدن چرا کر ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل سوراخ میں گھسے۔ پراچی طرح اندر پہنچ بھی نہ پاتے ہوں گے کہ ایک زور کا دھماکا ہوا، اڑا اڑا دھم! جیسے بم پھوٹا۔ دونوں ہم ہی تو گئے۔ زمین پر پہنچ گئے، مگر دل دھک دھک کر رہا تھا۔ اوپر نگاہ کی تو مارے دہشت اور بھی برا حال ہوا، وہی پتھر جسے انھوں نے سرکایا تھا نیچے آ رہا تھا۔ کوہ کا منہ قریب قریب بند ہو گیا تھا۔ اے لیجیے اور پریشانی کی بات اب پتھر دو اور پتھر دو کے بیچ میں گرا اور ان دونوں میں جیسے فٹ ہو گیا تھا، پیوست ہو گیا تھا۔ انھوں نے غصے سے دیکھا تو پتہ چلا۔

شعیب بہت گھبرائی گھبرائی آواز میں چلایا، "اسے ہم تو پھنس گئے بھتیجا!"

"اسے بھتی چیخو تم! دیکھو ہم ابھی راستہ بناتے ہیں جس کے کنارے منہ کے پاس ایک طرف کھدوئے کی کوشش کی مگر کچھ کامیابی نہ ہوئی۔ ساری جگہ تو جتنی بس ایک ہی تدبیر تھی۔ اس گھسے ہوئے، پرانے، سپاٹ پتھر کے پرت پرت الگ کیے جانے والیوں نکلنے کا راستہ بنایا جائے اور یہی انھوں نے کیا بھی گھنٹوں اس کام میں لگے رہے۔ مگر ذرا سا سوراخ کپانے، بہت ذرا سا۔ پرتے دھن کے پکے ہمت نہ ہاری اور برابر لگے رہے۔ اے، دونوں اچانک رک کیوں گئے۔ کانوں میں کوئی آواز آئی، جیسے کوئی پکار رہا ہو۔ او، جو یہ تو رشیدہ بہن کی آواز ہے۔

"شعیب، شعیب، اے حبیب میاں، شعیب تم کہاں ہو؟"

"یہ۔ یہ۔ ہ۔ ہ۔ ہ۔ ہم یاں ہیں بھتیجا، حبیب گھبرائی ہوئی آواز میں چلایا۔

"یہاں غار میں ہیں۔ کیا ہم تمہیں نظر نہیں آ رہے ہیں؟"

رشیدہ مکمل ہار دی غار کے منہ پر آکر کھڑی ہو گئی۔ کہنے لگی، "میں دوپہر تک تمھاری رات بکھتی رہی۔ جب کھانے کے وقت بھی تمھارا پتہ نہ چلا تو ماتھا ٹٹا ہونہ ہو کوئی ایسی ویسی بات ہو گئی اور بس تمہیں دیکھنے نکل کھڑی ہوئی۔"

"تم اکیلی ہی آتی ہو؟" حبیب نے ذرا سے سوچنے میں سے پوچھا۔

"اور کیا اکیلی تو آتی ہوں تمہیں تو معلوم ہو کہ آج گھر پر ماہکے سوا کوئی نہ تھا۔ اور ماہ کو بھلا تمھاری کیا پروا، اس نے تو ہانڈی چولھا کیا اور اب اس کی بڑا

تم کھا دیا نہ کھا۔ پر میرے تو دل پرستی ہوئی تھی خدا کا لاکھ لاکھ شکر کہ تم مل گئے۔ پر اب سمجھ میں نہیں آتا کہ تمہیں باہر کیسے نکالوں؟"

حبیب میاں بہت متانت سے بولے، "بھتیجا، ہمارے جان کی تمھارے نزدیک کچھ بھی جیتنے کو کوئی تدبیر تو کرنی پڑے گی۔ کسی کو مدد کے لیے بلانا پڑے گا

اتنا سنا تھا کہ رشیدہ ہوا ہو گئی۔ جیسے کھلی کوند چائے اور ذرا کے ذرا میں ایک پڑوسی کا

ساتھ لے واپس آتی۔ پڑوسی کے پاس سنبھل اور کدال تھی۔ ان دونوں کی مدد سے اس نے بات کہنے

پتھر بٹا دیا اور یہ دونوں پھنسے ہوئے سیلابی آزاد ہوئے۔ جان بچی لاکھوں پاتے۔

رات کو دونوں بھائی اپنے مڑے سے بستر پر لیٹے تھے۔ حبیب میاں اپنے اوپر لحاف ڈالتے ہوئے بولے، "یہ

بڑی دیر سے سچ رہا ہوں اس وقت رشیدہ بھتیجا رحمت کافر شہ بن کر نہ پہنچ جاتی تو آج کی سیر کری رہتی

شعیب، "اچھا میں بھی کچھ ہی سوچ رہا تھا۔"

حبیب، "بہت ہشتیاق ہے،" کیا؟

شعیب، "ہی کہ رشیدہ بھتیجا کو چھوڑ کر سیر کیا کسی اور چیز کا پڑو گرام بنانا غلط ہے۔"

حبیب، "اور آج سے میں کسی ایسی جگہ نہ جاؤں گا جہاں اپنی بھتیجا کو نہ لے جا سکوں۔"



# صنف نازک کی نظر تفتیش مردوں پر

ہے وہ اس کے خود کو قابو میں رکھنے کی صفت ہو اور اگر اس میں یہ قابلیت موجود ہے تو پھر اس میں ذہانت اور صبر رتی نیز حصول کامرانی اور محاملاً کو اچھی طرح سمجھ لینے کی صلاحیت بھی ضرور موجود ہے۔ کسی مرد میں سب سے بڑی کمزوری یہ ہو کہ اسے اپنی قوت اور قابلیت پر اعتماد باقی نہ رہے۔ فلیشیا الیمپورٹ کا قول ہے کہ کسی شخص کے بات سمجھنے کا انداز میرے لیے اس کے پورے کردار کا آئینہ دار ہو یا یوں کہیے کہ کوئی شخص جس رفتار کے ساتھ گفتگو کرتا ہے اس کے بیان کا جو طریقہ ہوتا ہے جو الفاظ وہ استعمال کرتا ہے اور پھر وہ اپنے مقصد کو واضح کرنے کے لیے سختی کے ساتھ کام لیتا ہے یا نرم انداز اختیار کرتا ہے۔ ان تمام باتوں سے اس کے کردار کا پتہ چل جاتا ہے۔

نہ ہونے کا ارشاد ہو کہ ذرا کسی شخص کے چلنے کے انداز پر غور کیجیے۔ ج چلتا ہو کہ اس کے قدم تیزی کے ساتھ اٹھتے ہیں اور کیا اس کے اٹھنے میں کہ وہ درمیان میں ایک دوسرے سے مل جاتیں؟ چلنے کا انداز یہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ دہشت زدہ ہے۔ ج اگر کڑھتا ہے کہ ہر قدم پر جھوم جاتا ہو تو ایسا شخص ضدی پاٹ ہوتا ہو اور جو لوگ اطمینان و سکون کیساتھ جھومتے ہوئے اپنی منزل مقصود اور اس تک پہنچنے کے ذرائع سے واقف

نی ڈونی کی رائے ہے کہ انسان کی شخصیت کا اندازہ اس کیا جاسکتا ہے۔ پرسکون اور برص زیرہم کی حامل آواز انسان یقین کی ظاہر ہوتی ہے۔ ناقابل فہم اور آہستہ سناٹی دینے والی ت کی علامت ہے کہ بولنے والے کو اپنے سانس پر پورا قابو حاصل نہیں ہے اعصاب پر قابو رکھ سکتا ہے اس کی آواز کو شش کے بند ہوتی ہے۔

اگر گریٹ بورکی وائٹ نے اپنا تجربہ ان الفاظ میں بیان کیا ہے خاموش رہتا ہو میں اس سے متاثر ہوتی ہوں۔ اس کے متعلق ہوا ہوتا ہو کہ اس ظاہر پرسکون جسم کے اندر کوئی قابل قدر صلاحیت ہے اور اگر ایسا شخص اپنے خیالات پر پختہ اور قائم ہوتا ہے تو میں لات کی پختگی یا خامی کی پروا نہیں کرتی۔ البتہ میں کسی مخلص خود لیے انسان کے خیالات کو جو متزلزل نہیں ہوتا معلوم ضرور نی ہوں اور اگر کسی شخص میں یہ صفات موجود ہیں تو یہ میرے لیے بہ خدو خال اور سطحی شہرت کے نشوونما سے زیادہ اہم ہیں۔

رنی لیونس ہکنر کا مقلد یہ ہو کہ اس کی آنکھیں خصوصاً اسکی باجو خیالات جھلکتے ہیں یا یوں کہنا چاہیے کہ وہ جس انداز سے مجھے وہ لے بے حد دل کش بنا دیتا ہے۔

نیٹیا مارڈنگٹ کہتا ہے کہ کسی شخص کی جس پہلی چیز پر میری نظر پڑتی

## حلق اور سینہ کی بیماریوں کا تیرہ بہ علاج دمہ تک جاننا رہا، سعالین

یہ ایک سائنسی فنک دوا ہے جو براہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اثر کرتی ہے۔ یعنی کھانسی کا تو ذکر نہ کیا ہو، دمہ، نمونیا اور ذات الجنب میں بھی کثیر ثابت ہوا ہے۔ کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ بلغم اور دوسرے ذہریلے مادوں کو بھی پھینک دیتا ہے۔ اور سینہ کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش دور کرتی ہے۔ بیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے۔ تنہا لیں عورت مرد اور بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔ علم

ہمدد دواخانہ

# چائے کے دھتی ذرا اپنا ابتدائی زمانہ دیکھ لیں

۱۲  
سردار جوگندر سنگھمان حصہ: جالندھر

لیکن غالباً اس صدی میں چائے کی نسبت زیادہ تحریری تعریف و توصیف لندن کے ایک چائے فروش نے کی ہے۔ اہل کتاب سچ ۱۷۲۷ء میں شائع ہوا تھا جس میں لکھا ہے کہ چائے خفیف ترین رطوبتوں کو بھی خارج کر دیتی ہے اور جب کبھی کوئی شخص جوڑوں کے درد یا رطوبت کی زیادتی سے پیدا ہونے والے کسی مرض میں مبتلا ہو جائے تو چائے کا استعمال داغ امراض ہی نہیں بلکہ انسان کو امراض کا شکار ہونے سے بھی محفوظ رکھتا ہے خصوصاً رطوبت کی ان اقسام میں جن میں نزلہ کہا جاتا ہے۔ چائے بہت ہی مفید ثابت ہوئی ہے۔ نزلے سے سینہ اور دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ آنکھوں پر اثر ہوتا ہے، سر بھاری بھاری محسوس ہونے لگتا ہے، کانوں میں شور سا پرامن معلوم ہوتا ہے، گہرا سانس نہیں آتا اور انسان خستہ دلچ قلب اور ایسی ہی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ چائے تشنگی بیماریوں اور ہضم کی خرابیوں کا علاج بھی ہے اور اس کا استعمال جوڑوں کے درد، گھٹیا کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔ یہ عجیب غریب بوٹی خود ہمارے ملک میں سید مقبول ہوئی جاری ہے اور اس کی مستحق ہر کہ اس کے استعمال کی زیادہ سے زیادہ بڑ زور انداز میں تعریف کی جائے۔ چائے اپنی خوشبو اور ذائقہ کے اعتبار سے بھی قابل تعریف ہے۔ یہ کسی قدر قابلِ اعتراض لیکن ہضم کے لیے ناگزیر حیثیت رکھتی ہے اور اس کا شمار ان بہترین خوشگوار ترین اور غیر مضر دوائیوں میں کیا جاتا ہے جو اس وقت تک ہماری غذا یا دوا میں شامل کی جا چکی ہیں۔ چائے کا صبح کے وقت پینا بھی مفید ہے۔ اس تعریف کے بعد کتنا بچہ میں نہایت کشادہ دلی کے ساتھ اس بات کا اعتراف بھی کیا گیا ہے کہ اس کے وقت ایسی صورتوں کے علاوہ جب کہ آپ پیدا رہنا چاہیں چائے پینا مفید نہیں کیونکہ چائے کے متعلق یہ بات مشہور ہے کہ وہ زہ کو بیدار رکھتی ہے۔

چائے کی میز سے متعلق آداب قواعد کا مطالعہ بھی کچھ کم دل چسپ نہیں مثلاً جب کوئی خاتون اپنی پیانی ختم کر چکی تھی تو وہ اسے چھپے سے آہستہ آہستہ کھٹ کھٹاتی تھی اور مرد کا اخلاقی فرض ہوتا تھا کہ وہ پھر اس کی پیالی کو کر دے۔ لیکن اگر خواتین کو مزید چائے دے گا کہ نہ ہوتی تھی تو وہ اپنی چائے کی پیالی کو الٹ دیتی تھی۔

چائے جس دنیا کی برآمدات میں ایک خاص درجہ حاصل ہے، انگلستان کے قومی مشروب کی حیثیت رکھتی ہے لیکن انگریزوں کو براعظم یورپ کی وہ قوم قرار نہیں دیا جاسکتا جس سے پہلے چائے کا استعمال شروع کیا تھا۔ اس کے برعکس یورپی اقوام میں سب سے پہلے چائے کے استعمال کا غرض لذت کے باشندوں کو حاصل ہے۔ انگلستان میں چائے نوشی کے ذریعہ کو لندن کے ایک کافی ہاؤس کے مالک تھامس گاروے کے ساتھ منسوب کیا جاتا ہے اور بعض تحریروں سے معلوم ہوتا ہے کہ انگلستان میں چائے نوشی کی ابتدا تقریباً ۱۶۵۷ء میں یا اس سے کچھ مدت پہلے ہوئی تھی۔ چنانچہ یہ سول پے پیر نے ۱۶۵۷ء میں اپنے ڈراما چمپ میں لکھا ہے کہ "آئینہ میں نے چائے (ایک چینی مشروب) کی ایک پیالی منگائی۔ اس سے پہلے میں نے کبھی چائے نہ پئی تھی۔"

اٹھارویں صدی عیسوی کے انگلستان میں چائے کو ایک گراں قیمت مشروب تصور کیا جاتا تھا اور ۱۷۷۰ء میں اچھی قسم کی چائے ۸ شلنگ فی پونڈ کے حساب سے فروخت ہوتی تھی چنانچہ ۱۷۷۰ء میں اخبار فیمل ہیکٹیئر نے لکھا ہے کہ چائے کا انتظام تجارتی کے انتشار اور اقتصادی تشنگی کا سبب ہونے کے علاوہ شہری اور کابلی بھی پیدا کرتی ہے ۱۷۷۰ء میں جبیں بتایا گیا تھا کہ دیہات کے باشندے بھی اپنے گھروں میں چائے لوگتے ہیں لیکن چونکہ وہ بہت ہی اہم مواقع پر چائے کا استعمال کرتے ہیں اس لیے ان کے ہاں ایک پونڈ سے کچھ کم چائے ایک سال تک باقی رہتی ہے ۱۷۷۰ء میں انگلستان نے ۴۰ لاکھ پونڈ کی چائے درآمد کی تھی۔ اس کے ہنگاموں کے باعث بہت سے خریدنے سے معذور رہے تھے۔ شاید چائے کی قیمت کی زیادتی کا ایک سبب اس پر لگایا جانے والا بجری محصول بھی تھا کیونکہ ایک ماہ میں اس محصول کو سو فیصدی کر دیا گیا تھا۔ انگلستان میں ایک سو سال تک چائے نوشی کے مسئلے پر سخت کشمکش جاری رہی حتیٰ کہ ابتداً چائے پینے کے بعد اس کے مضر اثرات کے ازالہ کے لیے معمولی یا خوشبو شرب کا ایک گھونٹ پی لینا بھی ضروری سمجھا جاتا تھا لیکن ۱۷۷۰ء کی ایک تحریر سے معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانہ میں چائے سید مقبول ہو گئی تھی۔ مثلاً ایک کتابچے میں لکھا ہے کہ چائے ہر گھر میں پہنچ گئی ہے اور میری دادی اماں دن میں دو مرتبہ چائے پیتی ہیں یا ڈاکٹر جوہنسن نے چائے کی حمایت کی ہے لیکن وہ بھی ادنیٰ طبقوں کی چائے نوشی کے اس لیے مخالف تھے کہ چائے جسم کو قوت و طاقت بہم نہیں پہنچاتا۔

# ورزش

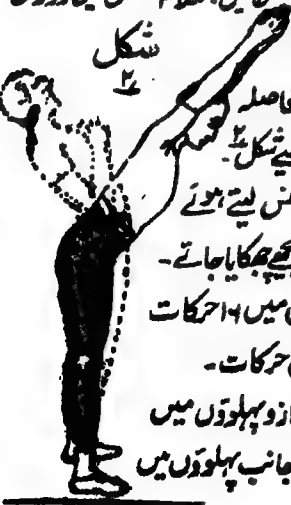
گزشتہ اشاعت میں ہم پانچ آہستہ حرکاتی ورزشیں پیش کر چکے ہیں۔ اس اشاعت میں ہم ہی قسم کی پانچ تیز حرکاتی ورزشیں پیش کر رہے ہیں۔ ان ورزشوں میں پہلی ورزشوں کے دونوں کورسوں کی طرح ٹانگیں اور دھڑکی ورزشیں ہوں گی جن میں ٹانگوں کو پھیلا کر اور سیکڑ کر دونوں طرح ورزشیں شامل ہیں۔ اسی طرح دھڑکی ورزشوں میں آگے اور پیچھے ہر دو جانب جھکنے کی ورزشیں بھی دی گئی ہیں تاکہ جس اصول کے تحت ان ورزشوں کو کرنے کی سفارش کی گئی ہو وہ نہ چھوٹ جائے۔

**لی ورزش ۱:-** سیدھے کھڑے ہو جائے اس طرح کہ دونوں بازو سامنے کی جانب اٹھے ہوتے ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہو۔ کے بعد دائیں اور بائیں ٹانگ کو باری باری جتنا اوپر اٹھایا جاسکتا ہو اٹھائیے، گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ پاؤں چوٹی کو سیدھا رکھا جائے اور کوشش کی جائے کہ بچے ہر مرتبہ پھیلے ہوئے ہاتھوں تک پہنچ جائیں۔ سانس اندر آہستہ دونوں ٹانگوں کو ایک ایک مرتبہ باری باری اٹھایا جائے اور واپس لے آیا جائے۔ سانس باہر نکالتے ہوئے بھی دونوں ٹانگوں کو اس طرح باری باری اٹھایا جائے۔ اس طرح ایک تنفس میں چار مرتبہ دونوں ٹانگوں کو اٹھایا اور واپس ملایا جائے۔ ایسے ہم تنفس میں ۱۶ مرتبہ ٹانگوں کو باری باری اٹھایا جاسکتا ہو۔

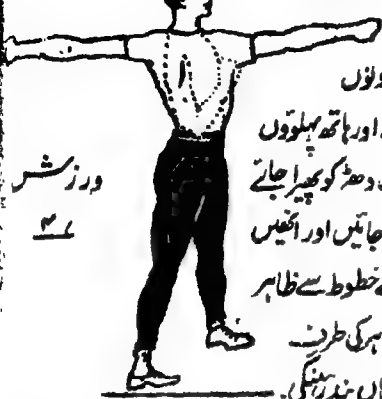
**۲:-** یہ ورزش بھی بالکل اسی طرح کی جاتی ہے جس طرح ورزش ۱۔ اس میں دونوں بازو سامنے کی جانب پھیلے ہوئے ہوتے ہیں پہلوؤں کی جانب دونوں شانوں کے ساتھ متوازی پھیلائے جاتے ہیں۔ اس میں دائیں اور بائیں ٹانگ لے کی جانب اتنی اونچی اٹھائی جاتی تھی کہ وہ پھیلے ہوئے ہاتھوں تک پہنچ جاتے۔ اس ورزش میں پس اتنی اونچی اٹھائی جاتی ہیں کہ پاؤں ہاتھوں سے چھوئے لگیں جیسا کہ شکل ۱ میں دیا گیا ہے اس ورزش میں بتایا گیا ہے۔ ان دونوں ورزشوں یعنی ورزش ۱ اور ورزش ۲ کے اس طرح بھی کیا جاسکتا ہے کہ دوسرے روز ورزش ۱ کے اور اس طرح بھی کیا جاسکتا ہے کہ روزانہ دونوں ورزشیں کر لی تو تنفس میں ورزش ۱ کے کر لی۔

**دوسری ورزش :-** سیدھے کھڑے ہو جائے اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ دونوں ہاتھ اوپر اٹھے ہوتے ہوں۔ اس کے بعد دھڑکواگے پیچھے کی جانب باری باری جھکاتے دیکھیے شکل ۲۔ یہ خیال رہے کہ سر دھڑکے ساتھ حرکت کرے گا بلیوڈ نہیں اور سانس رکنا نہیں جائے گا، بلکہ اندر سانس لیتے ہوئے گویا ایک مرتبہ آگے اور پیچھے کی جانب جھکا یا جائے اور اس طرح سانس باہر روکے ہوئے دھڑکواگے اور پیچھے جھکا یا جائے۔ ایک تنفس میں دھڑکوا چار مرتبہ آگے اور پیچھے کی جانب جھکا یا جاسکے گا۔ گویا شروع میں ایسے چار تنفس میں ۱۶ حرکات سکیں گی۔ مگر خوب مشق ہو جانے پر ایک تنفس میں ۸ حرکات کی جاسکیں گی اور چار تنفس میں ۳۲ ایسی حرکات۔

**سری ورزش :-** سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوتی ہوں اور دونوں بازو پہلوؤں میں لے کے متوازی پھیلے ہوئے ہوں اور مٹھیاں بند ہوں۔ اس کے بعد باری باری سے دائیں اور بائیں جانب پہلوؤں میں



تھکا جاتے جیسا کہ شکل نمبر میں دکھایا گیا ہے۔ تنفس کا طریقہ اس میں بالکل ویسا ہی رہے گا جیسا کہ شکل ۱ میں بتایا گیا ہے۔ ہر اور ہاتھ جسم کے ساتھ حرکت کریں گے، علیحدہ نہیں۔ جملہ گردن اور بازو بالکل قائم رہیں گے، دھڑکی حرکت کرے گا۔ اس کے ساتھ ان کی حرکت بھی ہوگی۔



ورزش  
۱

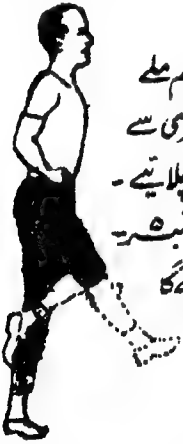
## چوتھی ورزش

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان کوئی ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ ہے اور ہاتھ پہلوؤں پر ٹکے رہیں۔ اس کے بعد جیسے ہی باتیں جانب دھڑکوپھیر جائے تو اس کے ساتھ ہی ہاتھوں کی ہتھیاں بند کر لی جائیں اور انھیں اس پوزیشن میں لے آیا جائے جیسا کہ شکل نمبر میں نقطوں کے خطوط سے ظاہر ہو رہا ہے۔ پھر جیسے ہی دھڑک بالکل پھیر لیا جائے تو ہاتھوں کو باہر کی طرف پہلوؤں میں شانوں کے متوازی کول دیا جائے۔ ہتھیاں بند رہیں گی۔



ورزش  
۲

اس طرح بادی بادی سے دائیں اور بائیں دھڑک کر حرکت دیجیے۔ یہ خیال ہے کہ کمر سے نیچے کا حصہ جسم بالکل سیدھا ہے گا اور گردن بھی جسم کی حرکت کرے گی۔ شروع میں اندر سانس لیت وقت اسی دو حرکات کی باتیں کی اور باقی ہی باہر سانس نکالتے وقت کی باتیں کی۔ روز بروز مشق سے رفتار بڑھتی جائے گی، یہاں تک کہ انجام کار تم تنفس میں یہ ممکن ہو گا کہ ایک شخص ۸ مرتبہ دھڑک و دائیں اور بائیں جانب حسب ہدایت بل دے سکے۔ جب یہ ورزش ختم کی جائے تو بغیر کسی قسم کی حرکت کیے دو لمبے لمبے سانس نہرو لیے جائیں۔



پانچویں ورزش  
سیسے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ کو ہوں پر ہوں اور دونوں پاؤں باہم ملے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد ۸ مرتبہ تک اندر سانس لیتے ہوئے ایک ٹانگہ تیزی سے آگے کی جانب لات مانیے اور پھر اس طرح ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک سانس باہر نکالتے ہوئے دوسری ٹانگہ سے لات چلائیے۔ یہ لات یا لنگ بالکل اس طرح ماری جاتے جیسے کہ کوئی شخص پاؤں کے نیچے سے فٹ بال پھیر رہا ہو۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۳۔ اس کی تکرار کیجئے یہاں تک کہ ۳۶ لاتوں سے ۲۷ تک تعداد پہنچ جائے۔ سانس اسی طرح اطمینان کے ساتھ لیا جائے گا جس طرح کہ بتایا گیا ہے۔

مشق سے لاتوں کی رفتار بڑھ کر دو گنی ہو جائے گی۔

## آپ کے مضبوط اور طاقت ور جسم میں

قابل فخر دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے دماغ کو بہ کے لیے ہمدرد و احسانہ کی لاجواب دوا

استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دے گی۔ کو بہتر بنائی ہوئی دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ کمزوروں اور دماغی والوں کے لیے بہترین چیز ہے۔ ہمدرد و احسانہ لے تیار

مفرح مشکیں  
رجسٹرڈ





# جنسیت مہذب اور غیر مہذب اقوام میں عصمت کے عجیب و غریب تصورات



اف۔ "بولو مٹنے گا۔ روم"

پیدا کرتی ہیں کہ ان سے پیدا ہونیوالی  
اولاد ان معزز اور نامور لوگوں کے نام سے منسوب ہو سکے اور ان مردوں کو بھی  
اس دائرہ سے خارج نہ کیا جاسکے گا جو اپنے دور شباب کو شہوت پرستی  
عورتوں کے ساتھ گزار دیتے ہیں۔ ان کے علاوہ لفظ عصمت فروشی کی اور بھی  
مسلم اور مستند تعریفات موجود ہیں، لیکن ان میں بھی اختلافات موجود ہیں  
مثلاً انجیلیاس اپنے طنز آمیز مزاحیہ ڈرامہ "مورٹوٹس" میں کہتا ہے کہ "وہ عورت  
جو گفتگو میں جھگڑا ہوتی ہو لیکن جو لوگ اسے جہانی (جسی) ضرورتوں کی تسکین  
کے لیے اس کے پاس آتے ہیں ان کی پذیرائی کرتی ہو اپنی ان عنایات کی بدولت  
جو وہ ان لوگوں کے لیے روا رکھتی ہو اچھی دوست کہلاتی ہو۔ اور سینٹ جیروم  
نے اپنی ناس کی تقلید کرتے ہوئے کہا کہ "شبوا عورت وہ ہو کہ جو خود کو شہوت  
مردوں کے حوالے کرنے"۔ پھر جیروم نے ایک ایسے مسیحی مجتہد کے تحت ایڈیٹر  
سے جیسے جنسی معاملات میں ناواقف نہیں کہا جاسکتا اس لیے اس کا اظہار کیا  
ہو کہ "جب تک کوئی عورت ۳۴ ہزار مردوں کے ساتھ ہم بستر نہ ہو جائے تو اسے  
عصمت فروش قرار نہیں دیا جاسکتا اور ہی عہد کے دیگر افراد نے اس تعداد  
کو ۳۰ اور ۶۰ تک کم کر دیا ہے۔

بہر حال جہاں تک ہمارا تعلق ہو ہم محسوس کرتے ہیں کہ عصمت فروشی کی  
کوئی وسیع یا مختصر تعریف خواہ اسے اپنی ناس نے مرتب کیا ہو یا سینٹ  
جیروم نے مہین کن تصور پیش نہیں کر سکتی اور اگر اپنی ناس اور سینٹ جیروم  
کی مدون کی ہوئی تعریفوں کو صحیح تصور کر لیا جائے تو پھر ان عورتوں کو بھی پورا  
قرار دینا پڑیگا جو مختلف وقتوں میں متعدد مردوں کے ساتھ شادی کر لیتی  
ہیں۔ اس کے برعکس اگر اس لفظ کی تعریف ان الفاظ میں کی جائے کہ عصمت  
فروشی وہ فعل ہو جس کے ذریعہ سے کوئی شخص اپنے ہم جنس یا متضاد جنس کے  
ساتھ اپنی محبت کو فروخت کرنا یا ذوقیہ تعریف عمومی اور کسی بھی جاکتی مجاہد  
ناجائز جنسی تعلقات کی تمام صورتوں پر مساوی طریقہ سے حاوی ہو سکتی ہو۔  
یہاں یہ بات عرض کر دینی بھی ضروری معلوم ہوتی ہو کہ اگرچہ سائنس کے  
نقطہ نظر سے لفظ عصمت فروشی کی تعریف دشوار ہے لیکن دنیا کی ہر ترقی یافتہ  
زبان میں اس لفظ کے مترادف لئے لفظ موجود ہیں جنہیں ذہین سے وہیں افرا  
بھی شکل ہی سے یاد کر سکتے ہیں۔ چنانچہ ایک محقق کے بیان کے مطابق  
سولہویں صدی عیسوی کے فرانس میں اس لفظ کے لیے ۳۴ الفاظ ادد

موجودہ زمانہ میں جسے تہذیبی شائستگی کا دور کہا جاتا ہو لیکن وہ ضیقت  
کاری اور عیاری کے عروج و ترقی کا زمانہ ہے جسے عصمت فروشی کی تمام قسموں کو  
ایک ایسی شو کو جو جنس جذبات ہی کی بنیاد پر دوسروں کے حوالے کیا جاسکتی  
ہے ان کے باوجود کسی کے حوالے کی بجائے شکل میں ہو یا پھر دن یا رات  
وقت بھی چند گھنٹوں یا چند نگوں کے لیے محبت کو خرید لینے کی صورت میں ہو  
کی بدترین رسوائی تصور کیا جاتا ہو حالانکہ جہاں تک بعض ایسی نسلیں کا  
ہو جو ہماری ہی طرح مہذب نہیں لیکن ہمارے اور ان کے مابین صرف زمانے کی  
کا فرق ہو یا پھر ہماری بعض ایسی معاصروں میں جنہیں وحشی کہا جاتا ہو  
عصمت فروشی کو کسی جرم اور بے عزتی تصور کیا جاتا ہو اور بلیغ تصور کیا  
وہ اس کے برعکس جس طرح عہد قدیم کی مہذب نسلیں عصمت فروشی کو شہوت  
شنائی کی طرح محبت کا ایک بیشائی سمجھتی تھیں۔ اسی طرح بعض وحشی کہلاتی نوالی  
ہیں کچ بھی اسے بیشائی محبت کا درجہ حاصل ہو۔

اس موقع پر چونکہ اخلاقیات پر بحث و مذاکرہ مقصود نہیں بلکہ اس مقالہ میں  
ن کی تاریخ طبعی کا ایک مطالعہ پیش کیا جا رہا ہے اس لیے میں یہاں عصمت فروشی  
سب یا محی بن بیان کر کے اس کی مذمت یا تعریف کرنا نہیں چاہتا، بلکہ میر  
مدتوں بات کو واضح کرنا ہو کہ عصمت فروشی مختلف نسلیں کے مابین  
طرح نمایاں ہوتی رہی، اور اذ کیسی زمانہ میں بھی انسان کی کسی نسل کے مابین

انہیں ہو سکتی  
عصمت فروشی کا مفہوم۔۔۔ یہاں اس بات کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے  
کہ عہد بارعہل عصمت فروشی کی جو تعریف کی گئی ہے وہ اس لفظ کی قانونی  
نظام انسان کی روشنی میں کی جائی نوالی تعریف کے بالکل مختلف اور مختلف  
کی تعانیوں کے ماتحت ہم میں سے ہر شخص کے لیے یہ لفظ جدا گانہ وسیع  
نعت اہمیتوں کا حامل ہو مثلاً اگر ایک ایسی عورت کو جو اپنی جسمانی تقو  
حت کرتی ہو عصمت فروش کہا جاسکتا ہو تو پھر ان لوگوں کو بھی اس صفت  
مال کیا جائیگا جو امراسے صرف ان کی دولت یا ان کی بدولت حاصل  
لی عزت و شہرت حاصل کرنے کے لیے شادیاں کرتی ہیں وہ عورتیں بھی  
میں شامل ہوں گی جو تھوڑی تھوڑی رقم حاصل کرنے کے لیے اپنے ہی  
سے اپنے بوسہ کی قیمت مقرر کرتی ہیں۔ ان عورتوں کو بھی عصمت فروشی  
جائیگا جو نامراد معزز مردوں کے ساتھ صرف اس لیے جنسی تعلقات

جہانوں کی خدمت میں عورتیں پیش کرتے ہیں اور اس کے بدلے میں تحفے قبول کر لیتے ہیں۔

اگرچہ شمالی امریکا کے غیر مہذب قبائل میں حقیقی عصمت فروشی کو اس وقت تک فروغ حاصل ہوا ہے۔ جب یورپی باشندوں نے اس علاقہ کو فتح کیا لیکن ان میں کسی کسی شکل میں عصمت فروشی کا طریقہ پہلے ہی سے رائج تھا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جنوبی کارولینا کے دیکن نامی قبیلہ میں زمانہ بازاری بھی ہوا کرتی تھی اور قبیلہ کا سرور ان سے محصول لیا کرتا تھا۔ بر عورتیں دوسرے کا دیوار بھی کیا کرتی تھیں اور ان کے بادلوں کی ترانہ لٹوں سے بچانا جاتا تھا لیکن جنس ستیاچ اس روایت کو صحیح تسلیم نہیں کرتا۔ امریکا کے جنوبی قبائل، افریقہ اور آجوبی کے علاقہ میں عصمت فروشی بہت زیادہ فروغ یافتہ اور آمدنی کا ایک ممتاز وسیلہ ہے چنانچہ ان ممالک میں اس پیشہ کو اختیار کرنے والی عورتوں کو کامیاب بنانے کے لیے عصمت فروشی سلسلے میں مخصوص طریقہ تربیت بھی دی جاتی ہے۔ اس سلسلے میں یہ بتا دو دلچسپی کا موجب ہو گا کہ افریقہ کے علاقہ گولڈ کوسٹ اور اس کے اطراف میں عصمت فروشی کا جو طریقہ رائج ہو گا اسے ذیل ترین قرار دیا جاسکتا ہے تو بے شک نہ ہو گا۔ وہاں عورتیں اپنے شوہروں کی رضامندی سے زنا کاری میں مبتلا ہوتی ہیں اور ایسے موقعوں پر شوہر دفعتاً اگر اسے پکڑ لیتا ہو اور یہ سب کچھ اس لیے کیا جاتا ہے کہ اس طرح اسے ڈرا دھمکا کر کچھ روپیہ حاصل کر لیا جائے۔ قبیلہ کے بڑوں میں اول تو منانکت اور اس صورت میں وفاداری کے واقعات شاذ و نادر ہی رونما ہوتے تھے لیکن جب کبھی کوئی ایسا واقعہ پیش آتا تھا تو اسے احترام اور وقت کی نظر سے دیکھا جاتا تھا۔ مگر تو یہاں عورتیں دوسرے کے آغاز ہی سے عصمت فروشی مذہب بازاری میں مبتلا ہو جاتی تھیں اور وہاں قبائل میں بھی عصمت فروشی عام تھی۔

مختصر یہ کہ اگرچہ انتہائی وحشی اور غیر شائستہ اقوام سے لے کر نیم مہذب اقوام تک اس ذریعہ نظر سے حالات کا جائزہ لیں تو ہمیں اس امر کا بخوبی اندازہ ہو سکے گا کہ ان سب کے مابین عصمت فروشی وسیع پیمانہ پر موجود ہے اور جہاں تک اعلیٰ درجہ کی شائستہ اقوام کا تعلق ہو ان کے مابین بھی غیر مہذب نہیں ہو سکا بلکہ تقسیم کار کے عالم گیر اصول کے ماتحت اس نے بھی ایک حد کا نہ اور شائستہ صورت اختیار کر لی ہو اور اس طرح جہاں افریقہ اور امریکا کے بہت سے وحشی قبائل میں محبت اور عصمت فروشی نیز منانکت اور محبت کی سوداگری ایک دوسرے کے دوش بدوش موجود نظر آتی ہے ہم مذہب لوگوں کے درمیان منانکت اور محبت کو عصمت فروشی علیحدہ کر کے ایسا ایک انفرادی پیشہ کی حیثیت دی گئی ہے۔

اصطلاحات رائج تھیں اور ایک دوسرے محقق نے ان میں کم و بیش ۱۱ الفاظ اور اصطلاحات کا اضافہ کیا تھا۔

عصمت فروشی کی تاریخ: جہاں تک عصمت فروشی کی عالم گیر تاریخ کا تعلق ہو اسے کسی طرح بھی ممکن قرار نہیں دیا جاسکتا۔ دوسرے اس موضوع پر باہم جملہ میں بحث کی بجائے وہ ان جملہ میں صرف یونان روم اور ترکی جہازم کے دور حکومت تک فرض میں رائج زمانہ بازاری کی خرید و فروخت ہی کی تاریخ کو مدنظر رکھا ہو۔ ایک عام خیال یہ بھی ہو کہ زیادہ وحشی قبائل میں عصمت فروشی کا رواج نہیں اور عصمت فروشی دراصل تہذیب ہی کی ایک بڑھتی ہوئی شکل ہو لیکن یہ خیال درست نہیں کیونکہ میں نے کہا کہ قبائل کے ایسے یوں کو بھی جو ابھی سن بلوغ تک نہیں پہنچے تھے یا انھوں نے اپنے شہ کی منزل میں قدم رکھا تھا عصمت فروشی میں مبتلا دیکھا ہو۔ یہ لکھے پوت پتیل کے تاروں اور اسی قسم کی دوسری ناکارہ شہیا کے بدلے میں لڑکیوں کی محبت خریدتے ہیں اور اسے محبت کرنے کا ایک بے نتیجہ کمیل قرار دیتے ہیں اور ان لوگوں میں کسی شخص کو اس وقت تک واباش اور عیاش نہیں کہا جاتا جب تک وہ تمام عورتوں اور خصوصاً شادی شدہ عورتوں کے ساتھ محبت نہ کرنے لگے۔ بعض نسلوں کی جوان لڑکیاں جنھیں اپنے لیے جہیز کا سامان فراہم کرنے کے لیے عصمت فروشی کرتی ہیں۔ پرانے زمانہ میں میکسیکو میں بھی زنانہ بازار کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے لیکن انھیں عمارت کی نظر سے دیکھا جاتا تھا اور انھیں ان کی عصمت درمی کا معاوضہ نہیں دیا جاتا تھا۔ چنانچہ ان میں سے بیشتر میڈیٹل جنگ میں جانیوالی فوج کے ساتھ چلی جاتی تھیں اور عسرت اور ناداری سے تنگ آکر وادی میں کام آجانے کو زندگی پر ترجیح دیتی تھیں۔ پھر دیکھا گیا کہ عورتیں روپیہ حاصل کرنے کے لیے عصمت فروشی کا پیشہ اختیار کر لیا کرتی تھیں لیکن انھیں حیرت خورد کرتے تھے اور وہ شہر سے باہر نہ گئی تھیں لیکن جہاں تک مالے قابل کا تعلق ہو ان میں عصمت فروشی کے واقعات شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آتے ہیں اور یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ جن ممالک میں غیر ملکوں کی آمد و رفت عام ہو وہیں عصمت فروشی کو بھی فروغ حاصل ہوا ہے۔



شمالی امریکا کے بعض وحشی قبائل کے علاقوں میں سز کرنے والوں کے بیٹا کے مطابق وہاں عصمت فروشی کی ایک اور شکل بھی موجود ہو اور یہ ہو کہ وہاں کے مقامی باشندے

# احتیاجات نئے مرض کی پیدائش



اس بات کا یقین آجاتا تھا۔ مختصر یہ کہ

اس زمانہ میں متوسط طبقہ میں اس مرض کا بہت

زیادہ چرچا تھا اور کمزور اوصحاب الی خواتین کو خاص پر تو یہ

مرض خصوصیت کے ساتھ نظر آتا تھا اور ڈاکٹر بھی اس

غلط فہمی کو اپنے فائدہ کے لیے استعمال کرتے تھے۔ رفتہ رفتہ

میں نے بھی یہی طریقہ کار اختیار کر لیا لیکن جب یہ افواہ پھیلنے

لگی کہ امریکا میں ڈاکٹر ہر متورم آنت کو کاٹ ڈالتے ہیں تو لوگوں نے

خوف زدہ ہو کر اس مرض میں مبتلا ہونے کی شکایت بند کر دی۔ ڈاکٹروں

کی آمدنی میں کمی ہونے لگی اور ایسا محسوس ہونے لگا کہ اب یہ مرض دنیا

نابود ہوتا جا رہا ہے مگر مرض کے بغیر ڈاکٹروں کا شکر کیا ہوگا؟ یہ تھا اصل

جوہر یہ کہ شعبہ طب کے تمام وابستگان کے دماغ میں پیدا ہوا تھا اور

اس نتیجہ پر پہنچے تھے کہ اگر ڈاکٹروں کو بیکاری کی مصیبت ڈالی مشکلات

محسوس رکھنا مقصود ہو تو کسی نئے مرض کو جنم دینا ضروری ہوگا جہاں

انھوں نے ایک مرض کو جنم دے ہی دیا۔

اس نئے مرض کا نام کو لائی ٹس تھا۔ یہ ایک ایسی بیماری تھی جس کے

دامن کو مرجح کا نشتر کھو بھی نہیں سکتا تھا۔ شخص کو نہایت آسانی کیساتھ

اس مرض کو مبتلا ہونے کا یقین دلایا جاسکتا تھا اور ایسا معلوم ہوتا تھا کہ یہ

مرض ہر شخص کے ذوق مرض طلبی کی تسکین کر دیتا ہے لیکن کسی شخص کو بھی یہ

بات معلوم نہ تھی کہ یہ بیماری کب و کس طرح پیدا ہوتی ہو اور کب اور کس

طرح چلی جاتی ہو۔ جہاں تک میرا تعلق ہو مجھے صرف اس قدر معلوم تھا کہ ہر

بعض وقت اپنے بعض مریضوں کو اس مرض میں مبتلا ہونے کا یقین دلا دیتے

تھے اور انھیں اس میں کامیابی بھی چھل جھل ہوتی تھی لیکن اس معاملہ میں

قیمت میرے خلاف تھی اور ابھی تک میرے پاس کوئی ایسا مریض نہیں

آیا تھا جسے میں کو لائی ٹس میں مبتلا ہونے کا یقین دلا سکتا یا یوں بھیجے

کہ اس مرض میں مبتلا کر سکتا۔

دھنسا قدر مجھ پر ہر بان ہو گئی۔ ایک روز جب میں اپنے مطب

میں نے ملازمت چھوڑ کر اپنا ذاتی مطب قائم

کر لیا تھا اور چند ہی روز میں مجھے اتنی شہرت اور مقبولیت حاصل

ہوئی تھی کہ میرا مطب ہر وقت بھرا ہوا رہنے لگا تھا۔ پھر مریض بھی ہر قسم

ہوتے تھے اور حقیقی مریضوں کے ساتھ ساتھ خیالی مریضوں کی بھی

دلی کی نہ تھی اور میرے مطب میں آنے والے مریضوں میں خواتین کی تعداد

بڑھ جاتی تھی۔ میں ان مریضوں کا معائنہ کرتا تھا ان کی طویل اور

ضروری داستانوں کو صبر اور خاموشی کے ساتھ سنتا تھا اور اس بات کو

موس کرتا تھا کہ ان کی کچھ نہ کچھ امرا و ضرور کر سکتا ہوں لیکن ان میں سے

یسے لوگ بھی ہوتے تھے جو نہ تو بیمار تھے اور نہ مستقبل قریب میں ان کے بیمار

ہونے کا کوئی امکان ہی تھا۔ ان لوگوں کی داستانیں زیادہ طویل ہوتی

تھیں اور اگر انھیں یہ بات بتادی جاتی تھی کہ انھیں کوئی مرض نہیں ہو

انھیں بالکل اطمینان نہ ہوتا تھا اس لیے میں انھیں ان کے بیمار ہونے

کا یقین دلانے پر مجبور تھا جب میں کسی مریض سے یہ بات کہتا کہ وہ بالکل

نادرست ہے تو اس کے چہرے پر پریشانی کی علامات پیدا ہو جاتیں اور جب

میں اپنی گفتگو کو جاری رکھتے ہوئے کہتا "مگر آپ کی زبان آپ کے سینے

دل پر دلالت کرتی ہو" تو میرا یہ جملہ سنتے ہی اس کا چہرہ شگفتہ ہو جاتا۔

میں ایمان داری کے ساتھ یہ بات محسوس کرتا تھا کہ بہت سے

اہل بیوقت کھالینے، دن میں کئی گنی بار مٹھائیاں اور کیک کھانے اور شب

بے وقت ثقیل غذاؤں کو زیادہ مقدار میں کھالینے کے باعث بیمار ہوجاتے

ہیں لیکن جب میں اپنے پاس آنے والے مریضوں کے

دو بروان کی علامتوں کے یا سبب بیان کرتا

تو مجھے ایسا اندازہ ہوتا کہ وہ میری اس

تشخیص پر یقین نہیں کرتے اس

کے برعکس جب انھیں یہ بتایا جاتا

کہ وہ التهاب نائید (اپنڈیسی

مائٹس) میں مبتلا ہیں تو انھیں



تقریباً تنہا بیٹھا ہوا تھا ایک خوبصورت اور مشہور نواب بیگم نے مطب میں آکر ڈاکٹر سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔

”فرمائیے، میں نے اسے بیٹھنے کے لیے اشارہ کرتے ہوئے کہا۔  
”میں آپ کی کیا خدمت انجام دے سکتی ہوں۔“

”میں آپ سے نہیں بلکہ ڈاکٹر صاحب سے ملنے آئی ہوں۔“ نواب بیگم نے جواب دیا۔ میں سمجھ گیا کہ میرے ہاں آنے والے مریضوں کو پہلی ہی نظر میں میرے متعلق عموماً جو غلط فہمی ہو جاتی ہے، وہ نواب بیگم بھی اس سے محفوظ نہ رہ سکیں۔ چنانچہ میں نے انھیں اس بات کا یقین دلایا کہ میں ڈاکٹر کا نائب یا معاون نہیں بلکہ خود ڈاکٹر ہوں۔ اس کے بعد انھوں نے اپنی صحت کے متعلق بہت سی باتیں بتائیں اور گفتگو کے دوران میں ایک طرف تو نواب بیگم کو اس بات کا یقین ہو گیا کہ وہ التهاب زائدہ کی مریضہ ہیں اور دوسری طرف میں اس نتیجے پر پہنچا کہ انھیں کوئی مرض ہی نہیں جو چنانچہ میں نے ان سے کہا کہ آپ التهاب زائدہ کی مریضہ نہیں۔

میری تشخیص کے نتیجے نے نواب بیگم کو سخت پریشان کر دیا، کیونکہ میرے جس دوست نے انھیں میرے پاس آنے کا مشورہ دیا تھا اس نے اس بات کا بھی یقین دلادیا تھا کہ میں نہ صرف ان کے مرض ہی کی تشخیص کر سکتا ہوں بلکہ میرے معالجے سے ان کا مرض بھی جاتا رہے گا۔

”پھر کیا بات ہے؟“ نواب بیگم نے مایوسی کے عالم میں سسکیاں بکارتے ہوئے کہا۔ ”اگر آپ مجھ سے اس بات کا وعدہ کریں کہ آپ ضبط سے کام لیں گی تو میں آپ کو حقیقتِ حال سے آگاہ کر سکتا ہوں۔“ میں نے جواب دیا۔ ”میں ضبط سے کام لوں گی۔“ بیگم نے بڑی بڑی باواؤں اکٹھوں سے آنسو خشک کرتے ہوئے کہا: ”میں اب تک بھی ضبط سے کام لیتی رہی ہوں۔ مگر آپ مجھے صاف صاف بتا دیجیے کہ معاملہ کیا ہے۔“

”آپ کو لاتی ٹش میں مبتلا ہیں۔“ میں نے جواب دیا۔

میں نے دیکھا کہ نواب بیگم کی آنکھیں پھپھے سے زیادہ بڑی ہو گئیں ہیں۔ پھر انھوں نے میری بات کے ایک حصے کو دہراتے ہوئے کہا ”کولائی ٹش! میرا بھی یہی خیال تھا اور مجھے آپ کی تشخیص کی صحت کا کامل یقین ہے۔ مجھے بتائیے کہ کولائی ٹش کیا مرض ہے؟“

اس زمانہ کے دوسرے ڈاکٹروں اور مریضوں کی طرح میں بھی لاتی ٹش

کے متعلق بالکل لاعلم اور ناواقف تھا اس لیے مذکورہ بالا سوال کا براہ راست جواب دینے کے بجائے میں نے نواب بیگم کو بتایا کہ یہ ایک نیا مرض ہے اور اس مرض میں مبتلا افراد بہت دنوں میں شفا یاب ہوتے ہیں۔ میرا جواب سن کر نواب بیگم مسکراتیں اور چون کہ وہ فوراً علاج شروع کرنا چاہتی تھیں اس لیے یہ بات قرار پائی کہ وہ ہفتہ میں دوبار میرے مطب میں آیا کریں گی، لیکن وہ دوسرے ہی دن پھر آکر موجود ہوئیں لیکن وہ اس وقت اس قدر حسین اور دلکش نظر آتی تھیں کہ میں بھی ان کے حسن سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا اور یہ بات دریافت کر ہی بیٹھا کہ آپ کی عمر کیا ہے؟ نواب بیگم کے بیان کے مطابق ان کی عمر صرف پچیس سال تھی اور وقت وہ مجھ سے صرف یہ بات دریافت کرنے کے لیے آئی تھیں کہ کولائی ٹش متعدی مرض نہیں ہے۔

”بے شک بہت زیادہ۔“ میں نے جواب دیا، لیکن فوراً ہی میں نے محسوس کیا کہ نواب بیگم میرے مقابلہ میں کہیں زیادہ ہشیا رہیں۔

”کیا نواب صاحب کو یہ بتا دینا مناسب نہ ہوگا کہ انھیں وہ مرض کمرے میں سونا چاہیے۔“

”نہیں۔“ میں نے جواب دیا، ”اگرچہ مجھے نواب صاحب کے واقفیت کا فخر حاصل نہیں، لیکن مجھے یقین ہو کہ وہ اس میں مبتلا نہ ہو سکیں گے۔ یہ مرض آپ جیسی نازک مزاج اور جلد متاثر ہو جانے والی خواتین ہی پر ہوتا ہے۔ ایک ہفتے کے بعد مجھے نواب بیگم کے ہوش میں دعوت ملے، دعوت گئی اور وہ میں مجھے نواب صاحب سے ملاقات کا شرف بھی حاصل ہوا۔ نواب صاحب حلیم لطیف اور شریف انسان تھے۔ ان کا جسم بہت زیادہ فروغ



لیکن ان کی عمر بیگم کی عمر کے مقابلہ میں دو گنی تھی۔ کھانے کے بعد نواب

سے ملنے، پارٹیوں میں حصہ لینے اور تہنوں اور سہناؤں میں جانے کے مواقع ملتے ہیں اور وہ ان مصروفیتوں کو پسند بھی کرتی ہیں۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ اس بات کی شکایت بھی کرتی ہیں کہ وہ بہت تنگ آتی ہیں اور میری سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا تک ہیں قسم کی زندگی بسر کر سکتی ہیں۔ پہلے وہ انتہائی تڑپیں مبتلا تھیں اور اب کو لائی ٹش کی مرہض ہیں اور علاج کے لیے پیرس ہی میں رہنا چاہتی ہیں۔ مگر میں آپ پر اثر ڈالنا نہیں چاہتا کہ سیکر خود غرض ہیں انھیں میرا بہت نیماؤ خیال ہو۔ وہ جانتی ہیں کہ میں اپنی دہائی قیام گاہ میں کس قدر خوش اور مطمئن رہتا ہوں اور اسی لیے وہ مجھ کو تنہا واپس چلے جانے کا مشورہ بھی دیتی رہتی ہیں لیکن میں انھیں تنہا چھوڑ کر سرس طرح واپس جا سکتا ہوں؟“

”بیگم صاحبہ کی عمر کیا ہو؟“ میں نے دریافت کیا۔

”تیس سال“ نواب صاحبہ نے جواب دیا۔ ”لیکن وہ نسبتاً جوان نظر آتی ہیں۔“

”بے شک۔ ایک جوان لڑکی کا طرح جوان“ میں نے کہا۔

”آپ کبھی تعطیل بھی مناتے ہیں؟“ نواب صاحبہ نے جلد خود خاموش اپنے کے بعد دریافت کیا۔ ”میں نے تین سال سے تعطیل نہیں منائی۔“ میں نے جواب دیا لیکن اس سوال سے آپ کا مطلب کیا ہو؟

”اس لیے کہ ہمارے دیہاتی مکان میں آپ کا ایک ہفتہ قیام آپ کی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہوگا۔ پھر بیگم کی رائے بھی یہی ہو کہ آپ کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہو اور آپ کو آرام کی شدید ضرورت ہے۔“ نواب صاحبہ نے کہا۔

”شکریہ میں نے جواب دیا۔“ میں ہلکتی صحت مند ہوں البتہ مجھے نیند کم آتی ہے۔“

”نیند؟“ نواب صاحبہ نے میری طرف ہمدردانہ انداز میں دیکھتے ہوئے کہا کہ میں اپنی نیند کا کچھ حصہ آپ کی نذر کر سکتا۔ مجھے ضرورت کے زیادہ نیند آتی ہو اور میری میں یکے پر سر رکھنے بھی نہیں پاتا کہ بے خبر سو جاتا ہوں اور اگر کوئی شخص جگنا بھی چاہے تو جگا نہیں سکتا۔ بیگم بہت جلد بیدار ہونے کی عادی ہیں اور میں نے ایک مرتبہ بھی انھیں بیدار ہوتے ہوئے نہیں دیکھا حتیٰ کہ ملازم جب صبح کو میرے لیے کافی لے کر آتا تو وہ مجھے بلا کر بیدار کرتا ہو اور آپ کے نیند نہ آنے کے باعث مجھے آپ کے بے حد ہمدردی ہے۔“

بات بالکل صاف تھی بیگم صاحبہ کا پرس میں قیام رہنے کے بہانے تلاش کرتے رہتا، نواب صاحبہ کو رات ہی کو نہیں بلکہ دن کے بیشتر اوقات میں جگر سوتے رہتا اور کو لائی ٹش کی بدولت پیرس میں طویل قیام کی توقع قائم ہو جاتی کے بعد بیگم کے چہرے پر شگفتگی اور آنکھوں میں جھک پیدا ہوجانے کے باعث ان کے حسن کا کھرجا مناسب ایک ہی زنجیر کی مسلسل کردیاں تھیں لیکن میری طرح نواب صاحبہ انھیں مربوط نہیں کر سکتے تھے اور میں..... ہ میرے لیے کو لائی ٹش کے مرض کی تشریح ممکن نہ تھی۔ میں خاموش ہو گیا اور کچھ دیر کے بعد ہنس کر بے فکر کر خواتین کے مجمع میں واپس آگئے۔

صاحبہ مجھے سگریٹ نوشی کے کمرے میں لے گئے اور مجھے ایک سگریٹ دیتے ہوئے کہا: ”میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں کہ آپ کی بدولت بیگم کو التهاب نازدہ بے نجات حاصل ہوگئی اور مجھے اس نقطہ پر سے شدید نفرت ہو میں اعتراف کرتا ہوں کہ مجھے ڈاکٹروں سے کوئی دل چسپی نہیں۔ میں بہت سے ڈاکٹروں کو جانتا ہوں لیکن ان میں کوئی ڈاکٹر بھی بیگم کے لیے مفید ثابت نہ ہو سکا۔“

”الانکہ میں اس بات کا معترف بھی ہوں کہ بیگم نے کسی ایک ڈاکٹر بھی جسم کر ملاج نہیں کرایا۔ بہر حال میں آپ کو بھی اس بات سے جبردار کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ آپ کا حشر بھی ہوگا۔“

”مجھے اس بات کی توقع نہیں۔“ میں نے جواب دیا، ”ممکن ہو کہ آپ کے لئے درست ثابت ہو۔“ نواب صاحبہ نے کہا۔ ”بیگم آپ پر بہت زیادہ غصہ کرتی ہیں اور یہ امر آپ کے موافق ثابت ہو سکتا ہو اور جہاں تک میرا تعلق ہو میں اعتراف کرتا ہوں کہ ابتدا میں میں نے آپ کے متعلق کوئی اچھی رائے قائم نہ کی تھی لیکن براہ راست ملاقات کے بعد میں اپنی رائے میں ترمیم کرنے کا خواہشمند ہوں۔ مجھے یقین ہو کہ آئندہ ہم ایک دوسرے کے مخلص دوست بن سکتے ہوں گے مگر.....“ نواب صاحبہ نے نری کے ساتھ دریافت کیا کہ آپ کو آپس کیا ہوتا ہے؟“

میں اس غیر متوقع سوال کو سن کر کسی قدر گھبرایا گیا لیکن نواب صاحبہ نے اپنی گفتگو کو جاری رکھتے ہوئے کہا: ”بہر حال یہ مرض کچھ ہی کیوں نہ ہو، التهاب نازدہ سے تورا ہو ہی نہیں سکتا اور مجھے یقین ہو کہ چند روز کے بعد میں بھی اس مرض کے متعلق اتنا واقفیت حاصل کروں گا جتنا آپ کو حاصل ہے۔“

میں گفتگو کے دوران میں ایسا بے تکلف ہو گیا تھا کہ میں نے مرض کی تشریح کے مسئلہ کو نظر انداز کر دیا۔ ”آپ کے کتنے بچے ہیں؟“

”ایک بھی نہیں۔“ نواب صاحبہ نے کسی قدر پریشانی کے انداز میں جواب دیا۔

”کاش میرے کوئی بچہ ہوتا۔ ہماری شادی کو پانچ سال ہو چکے ہیں۔ ہمارا ہی رہتا ہوں صدیوں سے ہمارے ہی قبضہ میں چلی آرہی ہو اور میں اپنے خاندان میں اس راست کا واحد مالک ہوں لیکن اولاد سے محروم ہونے کا تصور میرے لیے دواں نہج رہتا ہو۔“

”مجھے یقین ہو کہ پیرس کی کمزور دینے والی آب ہوا بیگم صاحبہ کے لیے کسی قدر مفید اور مناسب نہیں۔ پھر آپ انھیں اپنے دیہاتی مکان میں کیوں نہیں لے جاتے؟“

نواب صاحبہ کا چہرہ جھلکٹا اور انھوں نے کہا: ”ڈاکٹر صاحب! آپ نے میرے دل کی بات کہی ہو میں کچھ اور نہیں چاہتا وہاں میرے لیے شکار کے مواقع موجود ہیں۔“

”اس کی وسیع زمینداری کی نگرانی کر سکتا ہوں اور میں وہاں رہنا چاہتا ہوں۔“

”بیگم کے لیے وہاں بے گھر کا تصور بھی تکلیف دہ ثابت ہوتا ہو اور اس میں بھی کب نہیں کہ وہ وہاں بالکل تنہا ہوتی ہیں حالانکہ پیرس میں وہ کرا نہیں لے سکتے۔“

# رنگ کے لحاظ سے آپ کس قسم کے انسان ہیں؟

رنگوں کے درجے رنگوں سے علاج اور رنگوں کا زمانہ

(از احفاد محمد الیاس صاحب بی ایف ڈانٹرن حیدرآباد سندھ)

پریشانی اور غصے کے باعث جو منہی جذبات پیدا ہوتے ہیں انکی وجہ جو منہی  
میں موجود عصبانیت کی گڑبگڑ میں اضافہ ہوتا ہے اور مرض کے جذبات  
واحساسات کی نزاکت بھی بڑھ جاتی ہے۔ پھر یہاں اس بات کو بھی ملاحظہ رکھنا چاہیے  
کہ متحدہ میں زرد رنگ کی زیادتی کے باعث خرابی ہضم سے بھڑوں اور بھنبوں  
کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ ریخا لڈا برٹس جو اپنی اصناف و اطوار کے لحاظ  
سے ایک تین اور خیر شخص تھے کے علاوہ خود پسندی سے بھی متنفر ہیں۔ دنیا کو  
کے ارتعاش کی ہم آہنگی کا ایک ایسا مجموعہ تصور کرتے ہیں جس میں ہر ذی روح انفرادی  
طور پر اس ہم آہنگی کو قائم رکھنے یا اس میں اختلال پیدا کرنے کی سرگرمیوں میں مصروف  
رہتا ہے۔ پھر لڈا برٹس کی رائے یہ بھی ہو کہ صحیح رنگوں کو جو بدن بنانا انسان کے لیے  
ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ کھانا اور پینا۔

ریخا لڈا برٹس ہمیشہ کے اعتبار سے ایک ممتاز معمار ہیں لیکن دوسری عالم  
جنگ کے بعد انھوں نے محض رنگوں کی تحقیقات کی غرض سے اپنے اس پیشہ کو ترک کر  
رکھا تھا۔ اسکے بعد ریخا لڈا برٹس نے "ایسٹ ٹیوٹ آف لائف سائنس" کے نام سے  
ایک نیا قائم کیا اور اپنے نیا کے حصے میں اس کی شاخیں قائم ہو چکی ہیں۔

ارتقا اور انسان کا چارٹ، لڈا برٹس کی یہ رائے ہے کہ رنگ کے نقطہ نظر سے ارتقا  
انسانی کی مکمل نقشہ بندی کی جا سکتی ہے۔ چنانچہ ان کے نزدیک ارتقا انسانی کا ایک  
دور عہد پہنچا تھا اور اسی عہد میں ایک دوسرے کے مقابل گروں میں کشیدگی  
بڑھ کر ارض عالم وجود میں آیا تھا۔ اس کے بعد وہ تاریخی عہد آیا جس میں کشیدگی  
کی بدولت ارتقائی سرگرمیوں کو تقویت حاصل ہوئی اور پھر وہ عہد شروع ہوا جب  
"زرد عہد" کہا جا سکتا ہو تو اس میں انسان کی عقل و دانش اور تخلیق قہریں کم  
وقتیں منظر عام پر آئیں۔

لڈا برٹس کا یہ خیال بھی ہو کہ اب ہم سبز عہد سے گزر رہے ہیں۔ یہ عہد مادیت  
نسلی تھیں، دین الاقوامی رقابتوں اور فتوحات کے ذریعہ سے دولت جمع کرنے کا  
ہو اور اس عہد کے گزرتے ہوئے بنی نوع انسان آہستہ آہستہ نیلا رنگ اختیار کرتی جا  
رہی ہو اور جب کم دیش رنگ بنی نوع انسان پر اس رنگ کا انتہائی غلبہ  
ہو جائیگا تو انسان جس ذہنی قوت کے ذریعہ سے مادہ پر حکومت کرنے لگے گا

علاج بالون یعنی معالجہ میں رنگوں کے استعمال کو تو ہم پرستی قرار دے کر  
صدیوں سے نظر انداز کیا جا رہا ہے لیکن اب اس پر توجہ کی جا رہی ہے۔ اس طریقہ  
علاج کے ممتاز برطانوی ماہر ریخا لڈا برٹس رنگ کو ایک مستقل فلسفہ کی بنیاد  
قرار دیتے ہوئے لکھتے ہیں کہ رنگ زندگی ایک ایسی نئی اور نشاط انگیز راہ کا نشانہ  
ہو جہاں انسانیت کی روح محروم عقل و دانش اور گوارہ فتن و فساد دنیا  
کی دست درازوں سے قطعاً محفوظ رہ سکتی ہو۔

نفیسات رنگ کے نقطہ نظر سے انسان کے تمام خواہش و خیالات و میل  
اسکے وہ ذہنی تصورات ہوتے ہیں جو وہ فضا کی غیر معمولی طور پر بلند پروازیوں کے  
پر کر رہا ہو اور اسکے ہی تصورات جب اختلال جذبات کے متاثر ہو کر بہت پر فراز  
ہوں میں شامل ہوتے ہیں تو امراض کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور جہاں تک کسی  
شخص کی ذات کا تعلق ہو ایک نوعیت یافتہ بصیرت رنگوں کی علم کی روشنی میں کسی  
اچھائیوں اور باتوں کو اس قدر صفائی کی جیسا دیکھ سکتا ہے جس طرح تیز روشنی میں  
کسی شے کی باریک باریک خصوصیت کو بھی صفائی کی جیسا دیکھ جاتا سکتا ہے۔  
ماہرین نفیسات رنگ کی رائے میں تو سب طرح کے ساز رنگوں کے مطابق انسانیت  
کی بھی ستارہ ہیں۔ ان میں ہر قسم سے تعلق رکھنے والے افراد جس واضح ذہنی خصوصیت  
کے حامل ہوتے ہیں۔ یہی قدر جس بلانگ کی قسم سے تعلق رکھنے والے افراد کو سب  
ماتحت قسموں میں تقسیم کیا گیا ہو اور جس طرح تغیر بنا سیاہ رنگ کو بالکل سفید رنگ  
میں تبدیل ہوتے ہوئے رنگ کی مختلف منزلوں سے گزرنا پڑتا ہو، اسی طرح اس  
رنگ کے ساتھ تعلق رکھنے والوں کی بھی بہت سی قسمیں کی گئی ہیں۔ چنانچہ ان میں  
سے پہلی اور بدترین قسم وہ ہے جس سے تعلق رکھنے والے جذبات کے متاثر ہو کر انتہا  
تک پہنچ جاتے ہیں اور ساتوں اور بہترین قسم کی جیسا وابستہ لوگ ہی حالت  
میں بلند ترین کردار کا ثبوت دیتے ہیں۔

پھر ہر شخص پر قابو یافتہ رنگ اس کے جسم کے مختلف حصوں کے رنگوں سے  
بھی متاثر ہو انسان کے سر آنکھوں کانوں، ناک اور ہڈی کا رنگ نیلا ہو جو  
معدے میں اچھا کی جو گرہ ہوتی ہو وہ زرد ہوتی ہے۔ ریشہ کی ہڈی کا رنگ سبز ہونے  
کا صحیح اور انہوں کا سرخی نائل بھلا ہوتا ہو اور جب کسی شخص کے رنگ کا ارتعاش  
منفی انداز اختیار کر لیتا ہو تو جسم پر اس کا زحل مرض کی صورت میں ہوتا ہو مثلاً



## جنوری کے مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہے؟

مار دو اس ہست مال کرنی چاہیے جس میں بخوبی سمجھ رہے ہیں کہ  
ڈیرس پاتریچم (عاقہ فرح) یا گیکسن کی آمیزش ہو۔  
آڈو، آکوبہ اور انجیر کے درختوں اور انگور کی پیلوں پر اس  
مہینے میں سب جھڑھونے لگتا ہے۔ یہ مہینہ اس قسم کے پھل دار درختوں  
کے لگانے کے لیے نہایت موزوں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس زمانے  
میں قوت ثواباں نہیں ہوتی اور اس مہینے میں لگائے ہوئے پودے  
گریسوں میں خوب پھلتے پھولتے ہیں۔ پالا پڑنے کا خطرہ دور ہوتے ہی  
انگور اور انگور کی قسم کے دوسرے پودے، سترے اور مانے کے درخت  
لگانے کے لیے بھی یہی مہینہ مناسب ہے۔ ان پھل دار درختوں کو لگانے وقت تین  
احتیاط کی جائے گی اتنا ہی فائدہ ہوگا۔ موسم بدلنے ہی ان کی قوت نمو پنا  
کام کرنے لگے گی۔

ان درختوں کے لگانے کے سلسلے میں چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری  
ہے جس جگہ انھیں لگانا مقصود ہو وہاں کم از کم تین فٹ گہرے اور اتنے ہی  
فٹ لمبے چوڑے گڑھے کھودنے چاہئیں۔ کھودنے سے جو مٹی نکلے اس کو کچھ  
دور رکھنا چاہیے اور اگر اس میں ایک ٹوکری عمدہ کھاد ملا کر رکھ لیا جائے تو  
اور زیادہ بہتر ہے۔ زمین کی سطح پر جو مٹی نکلے سترے پتوں سے مٹی ہوتی  
ہو وہ بڑی کارآمد چیز ہے، اسے احتیاط سے سمیٹ کر کہیں تاکہ وقت بوقت  
دوبارہ گڑھے میں ڈالی جاسکے۔ کھودے ہوئے گڑھے میں عمدہ کھاد کی تقریباً  
چھ اونچ موٹی نہ لگائیں اس کے بعد کھودی ہوئی مٹی جس میں کھاد ملا کر رکھا  
ہو ڈال کر چھوڑ دیں۔ اس کے بعد جس روز پڑ لگانا مقصود ہو اس سے دو دن  
پہلے گڑھے میں خوب پانی دیں تاکہ گڑھے کی بھری ہوئی مٹی اپنی پہلی سطح پر  
آجائے۔

جب گڑھے کی مٹی میں پانی خوب جذب ہو جائے اور گڑھا پڑ لگانے  
کے قابل ہو جائے تو ایک بار پھر گڑھے کی سطح کو درست کریں۔ کناروں کو  
طرف سے مٹی کو سمیٹ سمیٹ کر بچ کی طرف لائیں تاکہ گڑھے کا درمیانی  
حصہ کناروں سے کسی قدر اونچا ہو جائے اور مرکز سے کناروں تک حوالہ  
لے لے اس کے بعد جو پڑ لگانا ہو اس کو ذخیرے سے لا کر گڑھے کے بالکل بیچ  
میں لگائیں۔ اس سلسلے میں ایک بات اور قابل ذکر یہ ہے کہ پٹروں کے  
تینے پر ان لگے ہوئے نشانات کا خاص خیال رکھا جائے، جو پودہ گڑھے  
میں زمین کی سطح تک ہونے سے لگ جاتا ہے اس ہی گڑھے میں لگانے وقت  
پٹر کو ہی نشان تک مٹی کے اندر رکھا جائے جو پٹر کے تینے پر زمین کے اندر  
ہینے سے لگ گیا ہے۔ ایسا نہ ہو کہ گڑھے میں لگانے وقت یہ نشان زمین

نئے سال کے شروع میں جس طرح دوسرے کاموں کے لیے منصوبے  
ہے جاتے اور پروگرام طے کیے جاتے ہیں اسی طرح اگر باغبانی کے سلسلے میں  
پروگرام بنالیا جائے تو نہایت مناسب ہے۔

اس وقت ہمارے ملک کو خوراک کی کمی سے شدید مشکلات کا مقابلہ  
پڑ رہا ہے حکومت اس سلسلے میں زبردست کوششیں کر رہی ہے، اور  
بادہ اکاؤ، کی جسم جاری ہے لہذا باغ بانی سے تعلق رکھنے والے حضرات  
بائے میں حکومت کے ساتھ تعاون کر کے ایک بہت بڑا فرض ادا کر سکتے  
۔ دوسرے پروگراموں پر عمل کرنے میں کچھ دیر بھی لگ سکتی ہے لیکن باغبانی  
سلسلے میں جو بھی پروگرام بنایا جائے گا اس پر فوری عمل کیا سکتا ہے جو جنوری  
مہینے میں ہونے اور پودے لگانے کے لیے نہایت موزوں ہے۔ چاروں میں کام  
والی ترکاریاں مثلاً سلاد، پالک، چند رچکا جز کو بھی کوئی، توری، ککڑی  
لامولی، شلغم، جکل بڑی آسانی سے بونی جاسکتی ہیں۔

جو اوسمبڑ، کنویر کے مہینوں میں پوایا گیا تھا اس مہینے میں بالکل تیار  
ہوتا ہے اس لیے اسے کھو دینا بہتر ہے۔ اس وقت اس کی کھدائی نہ ہونے سے اضافہ  
جو ہے وغیرہ اس کو ضائع نہ کر لیں اس کو کھو دینے کے بعد اس زمین میں  
کی کاشت کی جاسکتی ہے اور پستانہ ایک ایسی ترکاری ہے جو پورے سال کام  
آتی رہتی ہے۔

شمالی ہند کی زمین پیانہ کی کاشت کے لیے بہت موافق ہے۔ اس  
میں پیانہ خوب نشوونما پاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کی کاشت میں کچھ دشواریاں  
نہیں ہیں۔ البتہ اس کی کاشت میں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ  
کا ہر ایک پودا چار چار پانچ کے فاصلے پر لگایا جائے۔ قطار میں لگایا جائے  
قطاروں کا درمیانی فاصلہ ایک فٹ سے کسی طرح کم نہ ہو۔ اس طرح ہونے تو  
کی فصل خوب ہوگی۔

مٹر کی پیلوں کو سہارا دینے والی گٹنی چھاڑیاں اگر اس مہینے میں بے ڈھنگے  
پتے سے بڑھ جائیں تو خوش خفاقی کی غرض سے ان شاخوں کو کاٹ جھانٹ دینا  
چاہیے جو باڑھ کی حد سے باہر نکل کر پیلوں کی قطاروں میں بدنظر آ رہی ہیں  
ام مہینے کے شروع ہی میں کر لینا بہتر ہے اس لیے کہ ممکن ہو کہ آخر ماہ میں  
بڑے خطرے سے دوچار ہونا پڑے اور وہ خطرہ سیاہ کیڑوں کا ہونا چھلپ  
سروں کو چٹ کر جاتے ہیں۔

برکیرٹے عموماً پھولوں کے پھٹوں سے ذرا اوپر ملتے ہیں جو بی بی نظر  
ہیں ان پر کوئی "کیرا زردا" چھوڑ دینی چاہیے۔ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کا استعمال  
لیڑوں کو ہلاک کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ اس کے بجائے کوئی ایسی کیرا



سورہ پر مٹی سے اوپر رہ جائے۔

جب پڑ کو اچھی طرح گڑھے میں بٹھا چکیں تو اس کو آہستہ آہستہ ہلاتے ہوئے اوپر کی طرف کھینچیں اور پھر ہی طرح ہلاتے ہوئے نیچے بٹھا دیں۔ اس عمل سے پڑ کی جڑیں مٹی کی ہر ایک تہہ میں سے گزرنے لگیں گی اور قدرتی طور پر مٹی میں اچھی طرح بیٹھ جاتیں گی۔ سہارا دینے کے لیے لکڑی گاڑنے سے پہلے ہی زمین کو اچھی طرح دبا دیں تاکہ پڑ مضبوطی کے ساتھ زمین میں جم جائے۔ اس کے بعد خوب پانی دیں۔

سنقرے اور انگور وغیرہ کے پڑ سارے سال سرسبز رہتے ہیں اس لیے ان کو جس وقت ذخیرے (درسری) سے لاتیں تو یہ دیکھ لیں کہ آیا ان کی جڑوں کے ساتھ مٹی کی ایک پوٹلی بہت ضروری ہو۔ جس وقت ان پڑوں کو تیار شدہ گڑھوں میں لگائیں تو مٹی کی یہ پوٹلی ان کی جڑوں کے ساتھ ہی جی لینے دیں۔ باقی طریقہ وہی ہو جس کا اوپر ذکر کیا گیا ہو۔

اس قسم کے پڑوں کے لیے عام طور پر کسی سہارا کی ضرورت نہیں پڑتی، تاہم اگر ضرورت پڑے بھی تو سہارے کی یہ لکڑیاں جڑوں سے کافی فاصلہ پر لگائیں تاکہ جڑوں میں اور ان میں کسی قسم کا تضاد نہ ہونے پائے۔ بہتر طریقہ یہ ہو کہ ان لکڑیوں کو سطح زمین سے پتالیں درجے کا زاویہ بناتے ہوئے کھڑا کریں اور پڑ لگانے کے چند دن بعد جبکہ زمین کافی خشک ہو جائے اور پڑ مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائے تو سہارا کے کی ان لکڑیوں کو ہٹا دیا جائے۔

انگور کی بیلوں میں جو بھی کٹ چھانٹ کرنی مطلوب ہو جنوری ہی کے مہینہ میں کر لینی چاہئیں جبکہ ان پر پتے وغیرہ بالکل نہ ہوں۔ چونکہ انگوروں کے گچے ان گلوں کی جڑوں سے نکلتے ہیں جو موسم بہار میں پھوٹتے ہیں اس لیے کوشش یہی ہونی چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ مٹی کے پھوٹنے میں بیل کی مرکز کی شاخ کے پھلوؤں میں جو مستقل کٹے ہوئے ہیں انہیں ہی انتخاب کرنا زیادہ مناسب ہے کیونکہ انہیں کے بغل میں انگوروں کے گچے نکلتے ہیں۔

**پھلواڑی** :- جوں جوں جنوری کے دن گزرتے جائیں گے پھلواڑی میں رنگا رنگی برستی جائیگی

اگر پھلوں سے بیج نکالنے متصو نہ ہوں تو پرانے پھلوں کو کوڑا لیا جائے تاکہ ان میں بیج ذخیرہ نہ بن سکیں اور بیج بننے میں پودوں کی جو طاقت خرچ ہوتی ہو وہ نئے پھلوں کے نکلنے میں صرف ہو۔ مرتبہ جاتے ہوئے پھلوں کو کوڑا لینے سے نئے پھلوں کے نکلنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ چونکہ دن بدن آگے ہوا گرم ہوتی جاتے گی اس لیے پودوں کو پانی خوب دینا کیا دیوں کے کناروں پر جو بڑے پودے لگے ہوں انہیں سہارا دینے کا بندوبست کریں کیوں کہ فروری کے شروع ہی میں کبھی کبھی ہوا کے جھکڑ چلنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے پودوں کے گرنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

محل بسیج کی پرانی شاخوں کو اس مہینے میں چھانٹ کر صاف کر دینا چاہیے اور نئی شاخوں کے لیے رقیق کھاد چھڑکنی چاہیے تاکہ ان میں زیادہ سے زیادہ پھول آسکیں۔

علاوہ ازیں اس مہینے میں گلاب کے پودوں کو نازہ گوہر کا کھاد دینا بھی مفید ہو۔ محل داؤدی کے پھولنے کا وقت اس مہینے میں ختم ہو جاتا ہے۔ اس لیے اس کے پودوں کو گلوں سے نکال کر کٹ کرے کہنے کے بعد کیاریوں میں لگا دیا جائے۔

ایٹنڈا، بیگونیا، ہمیلیا، موسی امیڈا اور کھومائی چھٹائی کے لیے یہی مہینہ موزوں ہو۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں پھول دینے والے پودوں کے بیج بھی ذخیرے میں ہونے کے لیے یہی مہینہ مناسب ہے۔

**نومہال** :- بچوں کو مضبوط بنانے والا اور دل پسند ٹانگ آپ اپنے بچے کو شروع ہی سے نومہال دیجیے۔ جوان کو مضبوط طاقتور بنانے والا ان کا دل پسند ٹانگ ہو۔ اور جو بچوں کو بیماریوں سے بچاتا ہے اور ان کو ہمیشہ صحت مند رکھتا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں بھی نومہال ایک ضروری چیز ہے۔

کے طور پر بچوں کو دینا چاہیے۔ اس سے بڑی آسانی سے بچے کے دانت نکل آتے ہیں۔ قیمت فی شیشی ایک پڑ ہے۔



# کچھ منسے بھی تو!

سیب کھارہ ہوا دو ٹوٹ اس کی جیب سے باہر نکل رہا ہے۔  
اس نے ٹوٹے کو سیاست دان بننے کا فیصلہ کیا۔

چینی سیاح (ہندستانی سے) یہاں کیا چیز قابل دید ہو؟  
ہندستانی "سیاحوں کے لیے عمارتیں اور باشندوں کے لیے سیاح۔

مسافر:- دی کے دو ٹکٹوں کے کتنے پیسے ہیں؟  
ٹکٹ کلرک:- دو روپے۔  
مسافر:- بابو جی، دو ٹکٹ خرید رہا ہوں کچھ تو رعایت کیجیے۔  
ٹکٹ کلرک:- تم ایک ہی لے لو۔

ایک دیہاتی کوریل کی تعریفیں سن سن کر شوق ہوا کہ ایک با  
سفر کیا جائے۔ اتفاق کی بات جب اُسے سفر درپیش ہو تو گنگا بڑی  
پٹری سے اتر گئی اور الٹ کر ایک ڈھلوان بند میں جا گری۔ خوش  
قسمتی سے دیہاتی صاحب ذرا مضبوط واقع ہوئے تھے اس لیے ٹھکری کی  
راہ بشکل ڈب سے نکل آئے۔ چند معمولی سے زخم بھی آئے جن کی انھوں  
نے پرواہ نہ کی اور پیدل ہی گھر واپس آ گئے۔ گاؤں میں یہ دونوں نے



پوچھا کہ بھئی سفر کیا رہا۔ جواب دیا۔ گاڑی خوب، اس کا چستانا  
بہت ہی خوب، مگر اس کے اترنے کا طریقہ نہایت بے نکاح۔

سیاست دان اپنی تقریر ختم کرتے ہوئے، میرے دوستو! آئیں  
میں یہ عرض کروں گا کہ میں بیک کریٹ (جمہوریت پسند) پیدا ہوا تھا  
نہ کی بھڑو بیک کریٹ رہا ہوں اور بیکو کریٹ ہی مر جا چاہتا ہوں۔  
حاضرین میں سے ایک - غدا نہ کرے۔ کیا آپ کی ساری امیدوں  
رہائی پھر گیا ہے!

شہر کے نئے منتخب شدہ میر نے پہلے پریس کانفرنس بلائی۔ ایک  
امہ نگار نے کانفرنس میں ان سے پوچھا "کیا آپ کوئی بڑا فیصلہ کرنے  
یہ قبل ان سے ضرور مشورہ کریں گے جن کا آپ پر کافی اثر ہے؟"



"یقیناً" میر صاحب نے نہایت صفائی کے ساتھ کہا۔ "مگر آپ میری  
یوی کو اس بحث میں کیوں مار رہے ہیں؟"

باپ کو اپنے لڑکے کے مستقبل کی بڑی فکر تھی کہ اسے کونسا پیشہ  
دیکھا جائے۔ اس سوال کو حل کرنے کے لیے اس نے لڑکے کو ایک کمرہ میں  
بجی بھڑن میز پر ایک انجیل، ایک سیب اور ایک پونڈ کا نوٹ رکھا ہوا  
تھا۔ باپ کا خیال تھا کہ اگر لڑکے نے کمرے میں جا کر سیب کھایا تو وہ  
سے کسان بنائے گا اور انجیل پڑھی تو پادری بنائے گا اور اگر نوٹ  
کھایا تو تاجر جب وہ کمرے میں گیا تو اس نے دیکھا کہ لڑکا انجیل پر بیٹھا

## عقل کی حماقتیں

موجودہ زمانہ

عقل و حکمت

کا زمانہ سمجھا جاتا

ہوا اور اس میں شک نہیں کہ ان کی ذہنی ترقیوں کے نتائج کو دیکھ کر اس کا اعتراف کرنا پڑتا ہے، لیکن معلوم ایسا ہوتا ہے کہ خالِ رخ زیبائی کی طرح ان عقل مندوں میں حماقت کا پایا جانا ضروری ہے۔

امریکا کی ذراست وائی کے افسانے مشہور ہیں، لیکن ان ہی کے ساتھ ایک یہ واقعہ بھی سن لیجیے کہ ایک چار سال کا لٹا چار آدمیوں کو کاٹ لیتا ہوا۔ عدالت سے اس کے خلاف قصاص کا حکم صادر ہوتا ہے۔ ہر چند جانوروں کی ہلاکت کے احکام معمولاً عدالتِ اپیل میں نہیں جاتے لیکن اس نکتے کی مانگ کیوں کہ بہت با اثر خاتون جو اس لیے تیرہ مہینے سے مقدمہ بازی ہوتی رہی۔ اور یہ معاملہ عدالتِ اپیل جو امریکا کی سب سے بڑی عدالت ہے اس کے سامنے پیش ہوا۔

انسان اس میں کلام نہیں رسم و رواج کا بندہ ہوا۔ جو بات ایک بار اس کے ذہن میں سما جاتی ہے وہ مشکل ہی سے نکلتی ہے، نظر ہو کہ کسی کتے پر مقدمہ چلا دیا اس کے خلاف حکم قصاص پر عدالتِ اپیل میں چارہ جوتی کرنا بالکل فیض اوقات ہے، لیکن چوں کہ عہدِ قدیم اور وسطی میں وہ ہم پرستی کی بنیاد پر یقین کر لیا گیا تھا کہ جانوروں میں بھی حیثیت روح سما جاتی ہوا، ان کو بالکل انسان کی طرح ان کے افعال کا ذمہ دار سمجھا جاتا تھا اس لیے اب تک اس کا اثر کچھ نہ کچھ پایا جاتا ہے۔

قدیم زمانہ میں ایک جانور کو انسان ہی کی طرح مجرم قرار دے کر سزا دینے کی مثالیں بہت پائی جاتی ہیں۔ لیکن بہت سیدھا جانور ہوا اور لوگ اسے پالتے بھی تھے۔ لیکن مسئلہ عام میں بہت سے بلکے اس جرم میں سزا پاتے تھے کہ انھوں نے بعض گھروں کو کچر نقصان پہنچایا تھا۔ نویں صدی میں بعض چمچہندروں پر سزائے موت کا حکم صادر کیا گیا کیوں کہ وہ راتوں کو پریشانی کرتی تھیں۔

فرانس سوسر لیتا اور جرمنی کی تاریخ میں جانوروں کے خلاف مقدمہ چلانے کی مثالیں بکثرت ملتی ہیں۔ اسی طرح ہٹلر، بلجیم، اسپین، روس، ڈنمارک، انگلستان اور سکاٹ لینڈ کی تاریخیں بھی اسی قسم کی مثالوں سے خالی نہیں ہیں۔ زیادہ تر جانوروں پر قتل کا الزام قائم کیا جاتا تھا اور اس جرم کے مجرم اکثر و بیشتر سزا دیا کرتے تھے کیونکہ انھیں انسان میں وہ بہت آزادی کے ساتھ انسانوں سے ملے جلے رہتے تھے اور انھیں اس قسم کے جرم کا زیادہ موقع ملتا تھا موجودہ زمانہ میں سولے کاںسٹکاروں کے دوسرے انسانوں کو بہت کم سور کے خطروں سے دوچار ہونے کا موقع ملتا ہے۔ تاہم شہروں میں کسی کسی ایسے واقعات سننے میں آجاتے ہیں کہ سور نے کسی انسانی بچہ کو کھا لیا۔

اس باب میں وحشی اور پالتو جانوروں کے درمیان بڑا فرق پایا جاتا تھا یعنی پالتو جانوروں کے خلاف شہر کی عدالتوں میں مقدمہ چلایا جاتا تھا اور جنگلی جانوروں کے خلاف کلیسیائی عدالتوں میں۔ اس فرق کا سبب یہ تھا کہ پالتو جانور کو اپنے مالکوں کے سامنے جواب دہ سمجھا جاتا تھا اور وحشی جانوروں کو خدا کے سامنے جسکی نیابت کلیسیا کرتا تھا۔ چنانچہ کلیسیائی عدالتیں جن جانوروں کے خلاف فیصلہ صادر کرتی تھیں ان میں سانپ، بھجور، چوہے، میڑیاں وغیرہ بھی شامل تھیں۔

جانوروں کو اپنی صفائی پیش کرنا کہ کام دینے بھی دیا جاتا تھا یعنی انکی طرف سے ایک انسانی وکیل بھی مقرر کر دیا جاتا تھا تاکہ ان کی وحشی جانوروں کے باب میں جو گرفتار ہو سکیں ہوں وہ جواب دی کرے۔ قاعدہ یہ تھا کہ ان کے عدالت باغلوں کے سامنے سزا کا حکم پڑھ کر سنا دیا جاتا تھا اور اگر انھیں گرفتار کر کے سزا دینے کی صورت نہ ہوتی تھی تو جبراً عاکی سزا دی جاتی تھی بعض اوقات جانوروں کو شہر کی عدالتوں میں بھی کھینچے بلایا جاتا تھا چنانچہ جنوبی جرمنی میں یہ قانون تھا کہ جس گھریں کو بزم بڑ ہوتا تھا تو وہاں کے پالتو جانوروں کو بھی اعانت کے جرم میں سزا دی جاتی تھی قید پر وہ ایک کاشتکار اس جرم میں مایوس ہوا کہ اس نے نشانِ حد سندی پر بھی ہل چلا دیا تھا۔ لیکن شہر ہی تھا اس کے جیلوں کو بھی اغانت کا جرم قرار دیکر سزا دی گئی۔

برازیل میں اسے دو صدی پہلے چوٹیوں کو اس جرم میں سزائے ہلاکت دی گئی کہ وہ ایک لٹا دو کی غیادوں کو کھوکھلا کر دی تھیں اور لوگوں کے گھر وں پر چڑھ کر اڑنے لگے جاتی تھیں۔ سویٹزر لینڈ میں ایک مرغ پرانڈا دینے کا الزام قائم کیا گیا اور باقاعدہ اس کا مقدمہ عدالت میں پیش ہوا۔ عدالت نے بہت پھان میں ان کے بعد کوکھلا کر لے کر زندہ جلا دیا جاتا ہے۔

ایران میں کتوں کے کاٹنے کے متعلق یہ قانون تھا کہ اگر وہ بھونکنے کے بجائے کو کاٹے تو خیر ورنہ اسے سزائے موت ملنی چاہیے کیونکہ خدا نے اسے بھونک کر کھلیے، اپنے ادا دہ کی اطلاع دینے کی اہلیت دی ہے۔ جانوروں کو جن طریقوں سے سزا دی جاتی تھیں انکی نوعیت جرم کے لحاظ سے مختلف ہوا کرتی تھیں۔ موت کے حکم میں تمام طوطے، چڑاؤ، کوکھلاؤ پر نکلا دیا جاتا تھا بعض صورتوں میں اسے الماس کا دیا جاتا تھا اور کبھی کبھی گردن کاٹ دی جاتی تھی۔ اگر کبھی صرف سزائے موت ناکافی سمجھی جاتی تھی تو اس صورت میں اسے زندہ دفن کر دیتے یا جلادیتے تھے۔ انسانوں کو تسکین میں کس کو اجزاء جرم گراہیگا و ستود تھا اور اصولاً جانوروں کا اس سے کوئی تعلق نہ ہونا چاہیے تھا لیکن کبھی کبھی جانوروں کو بھی اس عذاب میں مبتلا کیا جاتا تھا چنانچہ آسٹریا میں ایک باکسی کتے کو ایک سال تک گھومنے کے جانے کی سزا دی گئی۔ روس میں ایک بکری کو جلا وطن کر کے سامریا کی طرف بھیج دیا گیا۔ قدیم یونان میں ایک خاص عدالت مقرر تھی جو نہ صرف جانوروں بلکہ بے جان چیزوں کے خلاف مقدمات کی سماعت کیا کرتی تھی۔ لیکن سب سے زیادہ حماقت کی مثال مشرق کی قدیم تاریخ میں ملتی ہے جو کہ ایک خست کو اس جرم میں کاٹ ڈالا جاتا تھا کہ ایک آدمی کیوں اس سے گر کر ہلاک ہو گیا۔

# لاکھوں انسانوں کی خوراک کا انتظام آسان

تک ابلا جائے تو یہ خود خوراک بن سکتی ہے یا اسے باقاعدہ غذا کا ضمیمہ بنایا جاسکتا ہے۔ اگر اس غذا کو تنہا استعمال کیا جائے تو اس کا مزہ گوشت کی طرح محسوس ہوتا ہے اور کسی دوسری غذا میں شامل کر دیا جائے تو یہی غذا کا مزہ اور اثر قبول کر لیتی ہے۔

ڈاکٹر بارسوک کا بیان ہے کہ یہ غذا دواؤں کی مقدار میں تقریباً اتنے غذائی اجزاء کے مقویہ فراہم کر دیتی ہے جتنے ایک پلیٹ گوشت، ایک گلاس دودھ اور ایک پلیٹ سبز پھلیوں اور آٹو کی پلیٹ سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ یہ غذا عموماً دیسی شوربوں، عرقوں، روٹیوں اور دوسری بہت سی غذاؤں کے لیے زمین ہموار کرتی ہے۔

مذکورہ ادارے نے وضاحت کی جو کہ اس غذا کو سمندر پار امدادی پروگراموں کے لیے استعمال کرنے میں بڑی سہولت ہوتی ہے مثلاً اس غذا سے بھرے ہوئے ڈبوں کا صرف ایک موٹر سامان جو اس ادارے نے فرانس اور اٹلی کے لوگوں کے لیے اکٹھا کیا تھا۔ پانچ لاکھ خوراک پر مشتمل تھا۔ ریاست ہائے متحدہ میں اس ادارے کو گرجاؤں، مشہری انجمنوں، فوجیوں کی جمعیتوں اور دوسری مختلف جماعتوں کی طرف سے چندے وصول ہوتے رہے ہیں۔ اسکول کے بچے اپنے حبیب خیرچ میں سے کچھ رقم کم کر کے اسے چندے میں دے دیتے ہیں اور ان کے حبیب خیرچ کی قلیل رقم بڑھتے بڑھتے اتنی ہو جاتی جو کہ بہت سے لوگوں کی لوگوں کی غذا کا سامان مہیا ہو جاتا جو مثلاً ان کے چندے کی تین پانس سے ایک کامل غذا خریدی جاسکتی جو۔

یہ ادارہ کثیر الفوائد غذا کے استعمال پر مزید تحقیقات کے لیے اخراجات کا انتظام کر رہا ہے۔ یہی قسم کے غذائی منصوبوں پر ہندوستان، بلجیم، کانگو، چین، پورٹو ریکو، الاسکا، آسٹریا، جرمنی اور ریاستہائے متحدہ امریکا میں عمل شروع کیا گیا تھا۔ گرین ملکوں میں نتائج کے متعلق کوئی اطمینان بخش اطلاع نہ مل سکی۔

(از سر مشر محبوب الہی۔ بی۔ اے، ایل۔ ایل۔ بی۔ کلاچی)

یہ ایک فوٹرکیب ٹھوس غذا جو اس کے متعلق کہا جاتا ہو کہ اس کی دواؤں کی مقدار سے ایک ایسی خوشگند خوراک تیار ہو جاتی ہے جس میں روزگام آئیوےلے فوٹرکیبش غذا کی اجزاء ایک تہائی مقدار میں مہیا ہوتے ہیں۔ کچھ مڈسٹک امریکا کی ۱۰۳۲۔ مڈوی ایجنسیاں اسے اکیشن ملکوں میں تقسیم کر رہی ہیں۔ یہ مرکب ایک امریکی ماہر تغذیہ نے تیار کیا ہے اور اس کا انگریزی نام ملٹی پریز فوڈ (کثیر الفوائد غذا) ہے اور اس کا مخفف "ایم۔ پی۔ ایف" ہے دارو الفاظ کثیر الفوائد کا مخفف ک۔ ف۔ ت۔ بنایا جاسکتا ہے، وہاں ٹیلیس فارملینس فاؤنڈیشن "لاکھوں کے لیے غذا مہیا کر نیوالا ادارہ" نام کا ایک ادارہ جو بغیر کسی نفع کے پبلک خدمات انجام دے رہا ہے۔ جولائی ۱۹۵۹ء میں قائم ہوا تھا۔ اس کے صدر سٹیفن لاس ٹیلیس دکیلفورنیا میں ہیں۔ یہی ادارہ اس غذا کی سربراہی کا کام انجام دے رہا ہے۔ اس ادارے کے بیان کے مطابق مذکورہ امدادی ایجنسیاں ادارہ سے کافی مقدار میں کثیر الفوائد غذا قیمتاً خرید چکی ہیں جس سے پچھتر لاکھ نوکریاں تقسیم ہو سکیں گی۔ اس کے علاوہ اس ادارے نے مذکورہ غذا کی تیس لاکھ خوراکیں ان ایجنسیوں کو بطور چندہ دی ہیں اور اس ضمن میں بہت سی انجمنوں اور افراد کا مہیا کیا ہوا سرمایہ سنبھال کیا ہے۔

کثیر الفوائد غذا کا مرکب ڈاکٹر ہنری بارسوک نے تیار کیا تھا جو ۱۹۴۴ء میں کیلیفورنیا انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی پاساڈینا، میں بائیو کیمسٹری کے پروفیسر تھے۔ یہ کام انھوں نے کیلیفورنیا ڈی ہائیڈریٹس ایسوسی ایشن کے عطیات اور کیلیفورنیا کے ایک محب انسانیت نالک ہوٹل کے چندے سے سرانجام دیا تھا اور انھیں کے مشترکہ سرمایہ سے بلا نفع امدادی کام کرنے والا ادارہ ٹیلیس فارملینس فاؤنڈیشن وجود میں آیا۔ کثیر الفوائد غذا دال وغیرہ خوردنی اناج سے ملتی جلتی غذا ہے جو سویا بین سے نکالی گئی ہو اور اس میں پیاز کا سفوف، چربی، مشق، غذائی غیر تالیفی مواد، موٹھ، نمک، جڑی بوٹیاں، مسلے، معدنی اجزاء اور حیاتین اضافہ کر دیے گئے ہیں۔ اگر اس غذا کو پانی میں دس منٹ

# سوال و جواب

## دائمی قبض

اور میں اپنے جسم میں توانائی محسوس کرنے لگوں۔

(لینق الرحمن - رامپور)

**جواب ۱۔** آپ کی عام جسمانی کمزوری اور صحت کی خرابی کا سبب اگر اعضا یا ہضم کی خرابی اور قبض ہیں تو ان کا تدارک کیجیے لیکن اگر اعضا یا ہضم اپنا فعل اچھی طرح انجام دے رہے ہیں بھوک اچھی طرح لگتی ہو اور جو کچھ کھایا جاتا ہو وہ ہضم بھی ہو جاتا ہے لیکن مقوی اور متوازن غذا میں مناسب نہیں ہیں تو ان کا انتظام کیجیے۔ انڈے، دودھ، مکھن اور گی سنگھٹا کیجیے، تازہ میٹھے پھل کھاتیے۔ ان مقوی غذاؤں کے استعمال سے آپ کے جسم میں خون کی پیدائش بڑھے گی جس سے عام جسمانی کمزوری رفع ہو جائے گی اس کے علاوہ صبح و شام سیر و تفریح کیجیے، خوش و خرم رہنے کی کوشش کریجیے۔ کھانے پینے سونے، جاگنے اور دوسرے امور میں اعتدال سے کام لیجیے۔ درحقیقت ایام جوانی کی بے اعتدالیوں ہی صحت کی خرابی کا سبب بنتی ہیں۔ ابتدائیان کا احساس نہیں ہوتا لیکن آہستہ آہستہ جیسا کہ کمزور ہونے لگتے ہیں اور وقت جسمانی کمزور ہو جاتی ہے تو اس کی نسبت دامن گیر ہوتی ہو۔ اگر آپ مذکورہ تدابیر پر عمل کرنے کے ساتھ ہمدرد کا آکسیجن خاص، ایک ایک تودہ بعد غذا چاٹ لیا کریں تو یہ آپ کے جسم میں خون کی پیدائش کو بڑھائے اور عام جسمانی کمزوری کو رفع کرنے میں زبردست مدد دے گا۔

## خون کی کمی

**سوال** دل میں اپنے جسم میں خون کی کمی محسوس کرتی ہوں اس کی کو دور کرنے کے لیے مجھے کیسی غذا کھانی چاہیے۔

(ذبیح) میرے چہرے کے مسامات چوڑے ہو گئے ہیں۔ خصوصاً اور رخساروں پر یہ مسامات اتنے کشادہ ہو گئے ہیں کہ چھوٹے چھ گولے نظر آتے ہیں۔ ان شکایتوں کو دور کرنے کے لیے کوئی علا

خصیہ دار

**جواب ۲۔** اگر خون کی کمی کسی عضوی نقص

**سوال ۲۔** میری عمر اکیس سال ہو۔ دیکھنے میں صحت درست

تو توانا ہوں لیکن عرصہ پانچ سال سے قبض کی شکایت رہتی ہو جس کی وجہ سے دن بھر طبیعت سست رہتی ہو۔ پشاپ میں جلن رہتی ہو اور لیسلا قطرہ نکلتا ہو۔ سر کے بال جھڑنے شروع ہو گئے ہیں۔ ہر بانی کر کے کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس سے قبض اور دوسری شکایتیں رفع ہو جائیں۔ (وحید احمد - سٹیٹونائٹسٹ)

**جواب ۱۔** آپ ازالہ قبض کے لیے رات کو موز منٹے اکیس دانہ پانی سے دھو کر ایک گلاس پانی میں بھگو کر کیجیے۔ صبح کو یہ پانی پی لیجیے اور موز منٹے کھا لیجیے اور کم از کم دو تین میل پیدل تفریح کیجیے۔ غذائیں یا د تر سبز ترکاریاں اور موٹے آنے کی روٹی کھاتیے۔ ضرورت اور مصلحت کے مطابق کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر تازہ دہیٹھے پھل کھاتیے۔ دوسرے گہی ممکن بھی ہستمال کر سکتے ہیں لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جو چیز بھی ہستمال کی جائے وہ اچھی طرح ہضم ہوتی ہے۔ میٹھائیوں اور دوسری نفیس و قابض غذاؤں سے پرہیز کرنا ضروری ہو۔ اس کے علاوہ کوئی دست آور دو قبض کو دور کرنے کے لیے قطعاً ہستمال نہ کیجیے کیونکہ دست آور دواؤں کے ہستمال سے فوری طور پر دو ایک دست ہو کر قبض کا رفع ہونا ممکن ہو لیکن اس کے بعد جو قبض لاحق ہو گا وہ پہلے سے بھی شدید ہو گا۔ امید ہو کہ ہماری ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کو دائمی قبض سے نجات مل جائیگی اور اس کے ساتھ ہی دوسری شکایتیں جو قبض کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں رفع ہو جائیں گی۔

## عام جسمانی کمزوری

**سوال ۲۔** میں بے خوابی کی شکایت میں مبتلا تھا۔ ایک حکیم صاحب کے علاج سے یہ شکایت جاتی رہی لیکن عام جسمانی کمزوری موجود ہے۔ میری عمر ۱۹ سال ہو۔ اس کے مطابق جسم میں طاقت نہیں ہو۔ ازراہ حکم کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے میری قوت میں ورتی بحال ہو جائے

س کو دور کرنے کے لیے کسی ماہر معالج کی طرف رجوع کیجیے، تاکہ رد معائنہ اور تشخیص کے بعد مناسب علاج ہو سکے لیکن اگر تمام صحیح سلامت میں اور کسی خون کا سبب نقص تغذیہ ہے تو اس کے لیے متوازن غذاؤں کا استعمال اشد ضروری ہے۔ صبح کو ناشتہ میں نٹ انڈیز، مکھن لگے ہوئے ٹوسٹ اور دودھ استعمال کیجیے اور اگر اپریار نہ ہو تو کوئی حلوا بھی کھایا جاسکتا ہو۔ دوپہر کے کھانے میں سبز یاں تنہا یا گوشت کیساتھ پکائی ہوئی اور روٹی استعمال کیجیے۔ سہ پہر بیب سنترے، انگور، کیلا وغیرہ میٹھے اور تازہ پھل میں سے جو بھی اُسے بطور ناشتہ کھاتیے اور شام کو پھل گوشت اور روٹی تناول ہے اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت شربت اکسیر خاص، اولیہ لیا کیجیے۔ اس غذائی پروگرام کے ساتھ اپنے حالات کے مطابق کوئی بھی ضروری کیجیے صبح وشام کی پیدل ہوا خوری آپ کے لیے بہت ورزش ہے۔

اب، آپ کے چہرے کی یہ حالت خون کی کمی کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ خون کی پیدائش بڑھے گی چہرے کی حالت میں تغیر پیدا ہوگا۔ علاوہ آپ روزانہ صبح کو کریم چہرے پر اس طرح ملا کیجیے کہ چہرے کے ریشہ میں حرارت پیدا ہو اور وہ زیادہ سے زیادہ خون جذب کریں۔

### آفتاب اور عام جسمانی کمزوری

سوال :- میں کچھ عرصے تک ٹائیفائیڈ میں مبتلا رہا۔ اس سے اب ہوا تو عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہو گیا۔ اس کے بعد ایک خاص یہ پیدا ہو گئی ہو کہ مجھے جب پسینہ آتا ہو تو صرف ایک طرف کھینچتے ہیں نا باتیں۔ البتہ جب گرم پانی سے نہاتا ہوں تو سارے جسم پر برابر پسینہ اس کی کیا وجہ ہو؟ اور اس کا تدارک کس طرح کیا جلتے۔

(ماچھی رام - وید شاستری)

جواب :- ٹائیفائیڈ سے عام جسمانی کمزوری کے لاحق ہونے سبب ظاہر ہو۔ اس مرض سے اعضائے ریشہ دل، دماغ، جگر خاص پر متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے افعال کمزور پڑ جاتے ہیں چنانچہ دل کی قوری سے دوران خون میں خلل پڑ جاتا ہے۔ اختلاج قلب کی حالت زور جاتی ہے، دماغ کے متاثر ہونے سے قوائے دماغی بھی متاثر

ہوتے ہیں، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جگر کے کمزور ہونے سے خونی پیشاب میں کمی آجاتی ہے۔ لہذا ان سب اعضا کی کمزوری سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ پسینہ کی پیدائش اور اس کا حسب معمول اختراج بھی دوران خون کے صحیح حالات میں اپنے اور اعصاب کے خشک طور پر کام کرنے پر موقوف ہے معلوم ہوتا ہو کہ اس مرض کی وجہ سے آپ کے جسم میں خون کی پیدائش کم ہو گئی ہو اور اعصاب کمزور ہو گئے ہیں۔ لہذا پسینہ کی پیداوار اور اختراج میں بھی خلل پڑ گیا ہے۔

گرم پانی میں نہانے کی وجہ سے دوران خون تیز ہو جاتا ہو اور جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔ لہذا نتیجہ میں آپ کے تمام جسم پر حسب دستور پسینہ لگنے لگتا ہو۔ آپ زود ہضم اور مقوی غذائیں مثلاً دودھ، مکھن، بالائی اور تازہ میٹھے پھل جیسے انگور، سیب، سنترہ، انار خوب کھاتیے اور بطور دوا ہمدرد کا شربت اکسیر خاص ایک ایک تولہ بعد غذا چاٹ لیا کیجیے۔ امید ہے کہ تھوڑے ہی عرصے میں آپ کی تمام جسمانی کمزوری دور ہو جانے کی اور پسینہ حسب معمول آنے لگے گا۔

اختلاج گوش (کان کا پھوٹنا، اور درد گوش (کان کا درد)

سوال :- مجھے کبھی کبھی اختلاج گوش کی شکایت ہو جاتی ہے اور دھبی ہونے لگتا ہے۔ اس کی وجہ اور اس کے دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔

محبوب سی بیگ خیرا مدینہ

جواب :- کان کی یہ شکایتیں خون کی کمی سے کان کے پردے میں خشکی پیدا ہونے اور ریلج کی زیادتی سے ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ مصلوٰی بخار اور اس طرح کے کسی مرض میں مبتلا رہ چکے ہیں تو لطیف اور مقوی غذائیں جیسے دودھ، مکھن، نیم پرشت انڈے اور تازہ پھل کھاتیے۔ کانوں میں روغن بادام شیریں نیم گرم ٹپکائیے۔ لیکن اگر جلد جلد زلزلہ زکام میں مبتلا رہتے ہیں اور مددہ اور آنتوں کی حالت اچھی نہیں ہے نہ بھوک اچھی لگتی ہو اور نہ کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور قبض رہتا ہو تو ان کی اصلاح کیجیے۔

### آتشک

سوال :- آتشک کسے کہتے ہیں اور اس کی علامتیں کیا ہیں؟ رمل ہمدرد صحت ماہ گست میں ہندوئی انگوچی کے کانوں کے نہ ہونے کا سبب

### غذا کی مقدار

**سوال :-** اناج، میوہ، پھل، سبز ترکاریاں اور مسالے کو کتنی مقدار میں کھائے جائیں جس سے بدن کی پرورش ہوتی ہو اور اسے تندرستی میں کسی قسم کا خلل نہ آئے۔ (ایس۔ عابد رضوی، مظہر گف)

**جواب :-** انسان اپنی عمر مزاج اور قوت ہضم کے مطابق مختلف نوع اور مختلف مقدار کی غذاؤں کا محتاج ہو۔ چنانچہ اس کے لیے ان غذاؤں کی مقدار کا کوئی پیمانہ مقرر کرنا دشوار ہو۔ جو ان کو غذا اور گوشت کی ایک مناسب مقدار کے علاوہ دودھ، مکھن، خشک تریسوں اور مغزیات زیادہ کھانے کی ضرورت ہے لیکن ان کے مقابلے میں بڑھوں کو تھوڑی مقدار میں سادہ و زوہم غذائیں مثلاً شوربہ بخنی، اور تازہ میوے مطلوب ہیں۔ دفاعی کام کر نیوالے بڑی مقدار میں مرغی، کو بخنی ہضم نہیں کر سکتے۔ لہذا وہ ایسی غذائیں کم کھائیں۔ مسالے غیر ضروری چیزیں ہیں ان کو جس قدر کم مقدار میں استعمال کیا جائے بہتر ہو لیکن ان اختلاف کے باوجود ایک محنت اور مشق کر نیوالے تندرست نوجوان کے لیے روزانہ غذا کی مندرجہ ذیل مقدار مقرر کی جاسکتی ہو۔ آٹا چھ چھٹا، شکر ایک چھٹا، مکھی خالص چھ چھٹا، نمک، دودھ، آدھ سیر، گوشت پاؤں ۲ عدد، سبز ترکاریاں پاؤں ۳، پھل پاؤں ۳، سبز سبزی خورس کے گوشت اور انڈوں کے بجائے سبز ترکاریوں کے علاوہ اڈو کی وال، کر

**بدخواہی سوال :-** بدخواہی میں جن کا ذکا خارج ہوتا ہو کیا وہ صلیب ہوتا ہو؟ اور کیا اس سے صحت پر برا اثر پڑتا ہو؟ جس روز بدخواہی ہو؟ اس روز ورزش کرنی چاہیے یا نہیں؟ (اقبال - پشاور)

**جواب :-** ہم میں ۳-۴ مرتبہ تک بھی بدخواہی کا ہونا کوئی مرضی کیفیت ہو کہ اس سے صحت پر خراب اثر پڑے۔ اس حالت میں جو مادہ خارج ہوتا ہو، مادہ منویہ ہوتا ہو، صلیب اور نقلی جوہر سے کیا مطلب ہے۔ وہ تو اوجیر مٹی میں ہی اس لیے ہوتا ہو کہ حسب موقع خارج ہو جائے۔ اپنے جوں سے صلیب جوہر کہہ تو اس کچھ اس قسم کا اندازہ ہوتا ہو کہ جیسے یہ ایک ایسا جوہر ہو کہ اسے خارج نہیں ہونا چاہیے۔ اگر یہ جوہر خارج ہو گیا تو سخت کمزوری ہو جائیگی یہ سمجھو کہ اگر یہ ایک ماہ میں ۱-۲ مرتبہ اس سے زیادہ ہونے لگے تو یہ ناز حالت نہ ہوگی۔ اس معاملہ میں مشورے کے علاج کرنا چاہیے۔

آتشک بتایا گیا ہو۔ اس میں آتشک کو کیا دخل ہے؟

**زخیردار ہمدرد صحت - کھم گاؤں،**  
**جواب :-** آتشک ایک متعدی مرض ہے جو عموماً بدچلن لوگوں کو فاسٹہ عورتوں سے لگ جاتا ہے اس کے علاوہ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے استعمال شدہ کپڑے پہنے اور ان کے ساتھ کھانے پینے سے بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

اس مرض میں سب سے پہلے عضو خاص پر ایک سخت ابھار سرخ رنگ کا پتہ ہوتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد تمام جسم پر سرخ رنگ کے دانے نکلیں آتے ہیں بخار ہو جاتا ہو اور رنگا سہ کی گلٹیاں بچ جاتی ہیں۔ اگر اس مرض کا فوراً مناسب علاج نہ کیا جائے تو اس کا توجہ اولاد کو بھی بھگتنا پڑتا ہے بعض آتشکی مریضوں کے نطفے سے جو حمل قرار پاتا ہو وہ پوسے وقت تک پہنچنے سے پہلے ہی ساقط ہو جاتا ہو اور اگر پوسے دنوں تک پہنچ بھی جائے تو بچہ مرنا پیدا ہوتا ہے اور اگر بچہ زندہ بھی پیدا ہوا تو مختلف قسم کے عوارض میں مبتلا ہوتا ہو۔ چنانچہ ایسے بچوں کے جسم پر سرخ رنگ کے دانے پاتے جاتے ہیں بعض کی ناک دب جاتی ہو۔ تلونوں، ناخنوں اور ہتھیلیوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے بعض میں اعضا کی خلقت ناقص رہ جاتی ہے۔ اسی طرح کسی عضو کا تالپ ہونا بھی ممکن ہو۔ جیسا کہ آپ ہندیا گوجی کے متعلق ماہ اگست کے رسالے میں چرچہ کیا ہے۔

### کیلا

**سوال :-** بچہ کے لیے کیلا کسی غذا ہے بعض لوگ اس کی بڑی تعریف کرتے ہیں۔ اپنی رائے سے مستفید فرمائیے۔

(رحمت اللہ - تربھار کر)

**جواب :-** عمدہ لپکا ہوا کیلا ان بچوں کے لیے جو ٹھوس غذا کھانے کے قابل ہو چکے ہیں، بہت اچھی غذا ہے۔ اس میں اجزائے لحمہ (پروٹینز)، شکر، نشاستہ اور کچھ روغنی اجزاء بھی پاتے جاتے ہیں محققین کے بیان کے مطابق اس میں حیاتین (ج)، اور حیاتین (دب)، بھی کافی مقدار میں موجود ہیں۔ لہذا یہ بچوں کی پرورش اور ان کی نشوونما کے لیے بہت اچھا پھل ہے اور اگر اس کو دودھ کیساتھ کھلایا جائے تو بچہ کے لیے مکمل غذا ہو جاتی ہے کسی دوسری غذا کے کھلانے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

# کیمیایاگر کا خواب

زندہ و سلامت ہو، لیکن جان کی قربانی اور اگر یہ حقیر و زیادہ ہو کہ کچھ کتاب بھی دھرت  
گروہ کے کپڑے نفع دے۔

اس ٹکڑے سے یہ ثابت ہو گیا کہ زندگی جانتوں کا خاص حق ہے اور حاکم کے لئے نہیں۔  
 کوئی فرد کو دقت کے تحت نہ لے سکتا ہے کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کی خاص حق ہے کہ اس کو دقت  
 نہیں لگے۔ بلکہ جسم کے ایک خاص حصے پر دقت لگانے کا نام ہے اور جیسے کہ کپڑوں کے لئے  
 خاص حالت پیدا کرنے کے اگر کسی جسم پر دقت لگائی جائے تو وہ بھی غیر معمولی  
 طرح کے لئے زندہ نہ رہے گا۔

شہر جرمن سائنس دان، انجمن (Weismann) نے بھی تحقیق کیا کہ پروٹوزوا (Protozoa) صرف ایک خلیہ کا پروٹوزوا کہی جیسے مرنے

برونیسیرلیت (Leeb) کے جو تجربہ کار تھے اس سے بھی وراثی غماز اور سب کے مستقل ایک نئی جڑ کا انکشاف ہوا، انھوں نے یہ تجربات ایک خاص قسم کی پچھے فرسٹ (Fruit Fly) کہتے ہیں، کے تجربے سے مسلم ہوا کہ تیسری گڑھے سے حرارت میں یہ مکیاں ایک سو دن اور بیس سو گڑھ میں چار سو دن انھوں نے سو گڑھ میں ۱۷۷ دن زندہ رہیں۔ اور ان کا نڈر تھا کہ یہی ان کی عمر کے لحاظ سے بڑھتا رہا۔

[illegible]

## دروین افرازی نظام

ان خبرات کے ساتھ ایک دوسرا طبقہ انسانی جسم کی دیگر اہمال میں معروف قیاس طبع کی تحقیقات عوام کے سامنے رکھے پہلے ۱۸۵۵ء جیوسی میں کلاڈ برنارڈ (Claude Bernard) نے رگون افروزی طوبت (Interdan Secretion) کے نام سے پیش کی اس وقت میں براؤن کی کاڈو (Brown Sequard) نے خود اپنے تجربہ ورون افروزی طوبت کا تجربہ کیا اور اس وقت میں ڈاکٹر سچو (Dr. Satcho) اور ڈاکٹر سٹارلنگ (Dr. Starling) نے انھیں ہارمون کا نام دیا۔

## ہارمون کیسا ہیں؟

اپنے رکھ بیٹا کہ جب تیری چٹانک کسی خطر سے دوپہر ہوتی تو تو نے اس کا ہر وہ خوفناک

۵۔ یہ کوئی نئی تحقیقات نہیں۔ یونانی افسانہ گو کہ کچھ سے علم تھا۔ مشرق کے ہر انسان کو  
 یونانی اور جاٹ کے کس قلع کا علم ہے اسلئے، علم اور جبرن مضباب اور جبرسی چرٹی کا زیادہ  
 استعمال کسی محکمہ میں ہوتا ہے۔



کیمیاء گر کا خواب

[illegible]

زنت خضر کے بچے پڑا کہ انھیں آب حیات لے جائے وہ گھنٹے سی ہوئی، بھر تو راج رشی نے بھی  
 جلد کر کے ایک نمانندہ تختہ بنوا دیا، جسے آج آندکے دہریہ میں سنا، اور کیا ایک کھٹکے پر  
 بٹھے بھیجا کہ یونانیوں نے ان تو معلوم کیا کہ یہ فینیکس (پتنگ) کی حیات ابدی کا راز صرف یہ ہے  
 اب اس کی موت قریب آتی ہے تو وہ خود پہ توڑ کر کھائی، راکھی سے دوپہر بیدار ہوا جلد کر  
 کے تین دن کی سخت رگ کھی، لاپتہ ہو گیا، کوئی حکمیر (معدن) کو بھی اس طریقہ کے کھنڈن میں اس  
 لاپتہ مل گیا جس کے شعلوں میں تباہ کران کو نہ جانے لگا، شباب اور حیات ابدی مل  
 نای، مگر معدن اور موجودہ تمدن اپنا ان راز پہنے سر پہنتے، یہ خود رہی، وہ خیال کر کے  
 ہی ہونے لگا کہ شاید یہ کیا کرنا خوب کچھ لو لانا ہوگا۔

کیا اگر فلسفہ ستائش اور ریگستان فیاض اختیار ان کے مرزا و امراء اور سپاہی کی گماٹیوں میں ہی جڑیں بکھیریں۔ بلکہ لندن، انکارگاہ ویرس کی فلک بدر میں اعلیٰ درجہ کی تعلیمی پٹے محل کے فنکار کیسے کی تہذیبی بن رہے تھے؟ چنانچہ شاگرد کی بنیاد پر پروفیسر چیلڈ (Professor Child) نے مسلسل ات کے بعد یہ ثابت کر دیا کہ صرف زندگی کو ایک غیر محدود حصے تک قاصر رکھا جاسکتا ہے اور کسی حقیقت پر مبنی اجازتی وغیرہ کو بھی اس کے ساتھ ہی قائم رکھا جاسکتا ہے۔

تقریباً چھے بیڑوں (Flat Worms) پر کئے گئے اس کی کھد میں حیات انگیز  
 موجودہ کو خوراک کے لئے باوجود وہ نہ لگا رہا رہتے ہیں۔ یہ جینی چارہ ہوتی ہوتے  
 اُس پر چلتے ہیں اور جب غذا انہیں ملتی تو اپنے جسم کو نصف کر دیتے ہیں اور کچے جو کھانے  
 کو بطور خوراک استعمال کرتے ہیں یہاں تک کہ اسے چھوٹے ہو جاتے ہیں کہ صرف خود بین کی  
 نظر آسکے ہیں اور اسے ٹری بات یہ کہ جوں جوں چھوٹے ہوتے جاتے ہیں اُن کی غریبی کم  
 جاتی ہے یعنی بڑھ پکے بعد ادھر پھر جوان اور بعد لڑکا کچے بن جاتے ہیں پچھے  
 لیکن اس خصوصیت کا پتہ بروڈنیرسکی (Lillie) نے چلایا۔

میں حلاوت ہوا کہ اگر ان کیزوں کو خضار، ایک خاص مقدار میں دی جائے تو بہت سی بیماریاں چلی پڑیں۔ یہ صرف قادیان کے کیزوں کے لئے ہے۔ ایک گروہ کو عام حالات میں رہنے کا موقع دیا اور دوسرے گروہ کے کیزوں کی ایک مقدار میں خضار کے کو نیم خاقد زرد حالت میں دیا۔ اسے خوراک تک جاری رکھا گیا کہ پہلے کے کیزوں کی انہیں نفس پر گزرتی تھیں لیکن اس خاقد میں دوسرے گروہ کے کیزے نہ صرف









فطرز نہایت قوت مہیات

فطرز نہایت قوت مہیات

قوتِ مردی سے مراد یہ ہے کہ انسان جماع کا صحیح ٹھٹھا اٹھائے۔ اپنی شریکِ حیات کو  
یہ اتنا ہی ٹھٹھا پہنچائے کہ اس کے ہم کے اور کسی نسل کو ملا سکے۔  
جماع کے فعل کو چاروں قسم حصص میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔  
۱۱) جماع کی خواہش (۱۲) نفوذ۔ (۱۳) عضو میں سختی (۱۴) انزال  
۱۵) انزال کے فورا بعد ہی حالتِ سکون۔  
گروہ ۲۔ سرگرمی۔ بھروسہ۔ توجہ۔ دلجوئی۔ محبت۔

شکل نمبر ۱۰ اس شخص کے حیات جنسی کا گراف جو جوان شہابی آقا اور احمد علیہ السلام متعلق کرنا ہے۔ ملاحظہ فرمائیے کہ زوال کس قدر تیز ہو گیا کیونکہ اس کے ساتھ جو رہا ہے۔

۱۰ برس کی عمر میں بھی اس کے اندر جراثیم باقی ہیں۔

سب سے کم مائے حزن و شباب آؤ رکھ کر تو نے یہود کا نام ادا تم دگو تو نے شہرت ادا  
تو نے معری سے بیچارے کی پیس چائینس روز نگ میچ کو ان دونوں کے استعمال  
سب کا بڑھا پانڈ ہوئے گا اور جانی خود کر گئی ہے سب کے زیادہ مناسب چیز ہو کر کہ میرے  
کے نام ادا تم کا استعمال سے جانوں رکھا جائے اور ہر سر ہوں کے کو سم میں چائینس و فز  
ان دونوں ادویات کا استعمال کرنا چاہئے۔

قوتِ مردی کی تجدید کو ذرا نامتسور جانے لگا اگر سرسراہٹ میں غصہ، غم کی خراہیوں نے  
بھی تھوڑی سی دماغی زخموں کی دہائی کی۔ اگرچہ ہمدرد کو مانا نہیں اور مومنِ مستجاب اور احابہ  
مستجاب کے لئے ہاں چاہیں ہیں۔ مگر بعض اوقات جوانی کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے غصہ  
میں ایسی خوبیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کی وجہ سے باوجود اچھی صحت اور طاقت دھونے کے  
خلیج نہ جیت سکی طرح انہیں ہوتا۔

## قیمتیں

ہمدردانہ تحسین

بارہ حوالہ  
معاون خراب آور..... باغیڑے فی شیشہ

جلالہ آباد اور ..... مین روپے کی سیسی

۱۲ دن کے لئے

ہمکدود و خانہ۔ کراچی



مذبح نقوشوں آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ہر دماغ کا علم اور مضمون شباب کا حیات منسی پر کی اثر ہوتا ہے۔

# مقوی حلوے

## طاقت بخش حلوے

### حلوائے بادام

یہ حلوہ دوامی پرو اور فطامی اس کا خاص جزو بادام کی گری ہے۔ طبی حلوے اس کے فوائد کو زیادہ اہم اور جگہ گیر بنا دیا گیا ہے۔ چنانچہ بادام کی گری کے حیاتین (وٹے من) کو کمال رکھ کر اسے دماغ کے لئے زیادہ مفید بنا دیا گیا ہے۔ حلوائے بادام، بڑے دماغ (Serebrum) چھوٹے دماغ (Cerebellum) اور دماغ (Pons Verolii) سرخراہ مغز (Medulla oblongata) کو قوت پہنچا کر عقل، ذہن، حافظہ، بینائی اور حواس خمسہ کو تیز کرتا ہے۔ دماغی کم زوری کے باعث جو درد سر ہوتا ہے اسے دور کرتا ہے۔ دماغی افعال میں تنظیم و باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ نظام غدسی کو بیدار کر کے جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ اور



غده دتھ، قحانی راندہ گلیڈ (Thyroid Gland) کو متاثر کر کے جسم کی بہترین طریقہ پر نشہ دغا کرتا ہے۔ غالب طوول، وکیلوں، معتدلی اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لئے بہترین چیز ہے۔

عقل، دھوراء، ایک تولد سے دوسرے تک صبح و شام پاجائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت فی قوتہ ۲۰ قسے و ڈر وپے اعلیٰ

### حلوائے گھیٹ کوار

اس میں مغز، گھیکو اور شامل کیا جاتا ہے۔ حلوہ اعصابی (Spinal nerves) اور اعصاب شرکی (Sympathetic nerves) کو خاص طور پر قوت دیتا ہے۔ اور حواس کے لئے اس میں کرما دوسرے جوڑوں میں جو درد ہونے لگتا ہے اسے دور کرتا ہے۔ کھانسی اور دھکے لگنے سے مفید ہے۔ آنتوں کے اعصاب شرکیہ کو طاقت دے کر قبض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ بدن کے عضلات کو قوی کرتا ہے زیادہ عرصے آدھیں کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔

ہماری غذائیں ہم جو کچھ کھاتے ہیں ان میں پانچ قسم کے اجزاء ہوتے ہیں۔

(۱) اجزاء مشدہ پروٹینز (Proteins)۔



(۲) اجزاء شکرہ نشائیہ (کاربوہائیڈریٹس) (Carbohydrates)۔

(۳) روغنی اجزاء (Fats)۔

(۴) نمکین اجزاء (Salts)۔

(۵) پانی۔ یہی اجزاء ہمارے جسم کی ساخت میں ہی موجود ہیں۔ چونکہ ہمارے مختلف اجزاء مختلف اجزاء ہوتے ہیں اس لئے ہمیں ان کو

پہنچانے کے لئے ایسی غذاؤں کی ضرورت ہے جس سے ہمارے جسم کی کمی پوری ہو سکے۔ مثلاً کسی غذائیں جو ان پانچ قسم کے اجزاء سے بھر پور ہوں، بہت ہی مشکل سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ پھر جو غذا کھانی جاتی ہے اس کا بھی طرح پر ہضم ہونا بھی دشوار ہے۔ ان ہی مشکلات کے پیش نظر ہم نے دو کو اخراجات میں طبی رہبر کے بعد ایسی غذائیں چن لی ہیں جن میں جسم کو پروٹین کرنے اور گھٹے ہوئے اجزاء کو پورا کرنے کی تمام صلاحیتیں موجود ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ ان میں غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ دیگر غذائی اجزاء بھی شامل ہیں۔ اس لئے یہ غذائیں نظام غدسی پر بھی بہت گہرا اور مفید اثر ڈالتی ہیں۔ گلاہ گردہ، سپرینڈل کپسول (Suprarenal capsul) دھوہیشری گلیڈ اور غده دتھ، قحانی راندہ گلیڈ (Thyroid Gland) کے فعل کو تیز کر کے ان دھوہوں کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہیں۔ جو زندگی، جوانی، طاقت اور صحت کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں ایسی دوائیں بھی شامل ہیں جن میں جگر، ہضم، ذہن (Femore) بھی موجود ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ جسم کے افعال کو بھی قوت پہنچاتی ہیں۔ جو مختلف قسم کے جوہر یا ہضم بنا کر ان کی امداد سے غذاؤں کو ہضم کر کے قابل تغذیہ بناتے ہیں۔

### جاروں کا موسم

صحیح معنی میں طاقت حاصل کرنے اور دھتے ہونے جسم کی کمی پوری کرنے کا موسم ہے کسی اور موسم میں طاقت مقوی اور دھتے غذائی کو ہضم کرنے میں اتنی فضا ہی کے ساتھ انسان کا ساتھ نہیں دیتی۔ پھر ہمت دھتے طبی ساخت کی مدد سے دھتے کی تاثیرات کو طاقت کی فضا میں کام آہنگ بنا دیا ہے۔ اس لئے جاروں کے ان فضا سے فائدہ اٹھائیے۔

بعض کی جستجو اور پھانسی ہے۔ مادہ منویہ کی اصلاح کرتا ہے۔ اجسام منویہ (م)  
میٹھا (ن) کو جان دار بنانے والا دوسرا پیدا کرنے کی صلاحیت کو بچکا ہے۔ جس  
کے تھنوں لمبائیت کو قوت دیتا ہے۔



اعداد ہم کی مالی دادر گنتیوں (پیوٹرائٹس)  
فائیکٹرز کے افعال کو درست کرتا ہے  
نیز رطوبت کو خشک ہونے کے نکلے پیدا کرتا ہے  
عصافوں کے مرض میں سلطان المرم (ہلکابو)،  
کے لئے مافی جہتی چیز ہے۔ اس سے ان کی  
جمالی طاقت بڑھ جاتی ہے۔

تانبہ خون کی پرمکش کی وجہ سے صاف ہو جاتا ہے۔ خوش ذائقہ چیس ہے۔  
 ہیکل انخودا ہے۔ ایک تورو سے دو تروں کے یک مچ پانچ پانچ کسوٹے وزن  
 دو دو پانچ کے ساتھ استعمال کرتا پانچ قیمت فی ٹنڈہ تروں سے چھ لاکھ آٹھ لاکھ

عَلَوَائے گز موعہ پر کنج شک و الا

اس میں خرچوں کا مغز (میسج) شامل کیا جاتا ہے۔ یہ علائق عام غذائی ضرورتوں  
 حل کرنے میں مصروف رہتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اور غصہ دینے کو طاقت دیتا ہے۔  
 مجراؤں میں خرابی اور خرابی میں کمی کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ اس کے شک کی سرگرمی کو  
 ہے۔ اعصاب غمازی اور اعصاب شرم کی کو طاقت دیتا ہے۔ گردہ شکر کی کمی کو  
 اور کرتا ہے جسم کی ہڈیوں کو تازہ اور خون بہت زیادہ پیدا کرتا ہے اور ہڈیوں  
 رنگ کو نکھارتا ہے۔ مقلد اس خود الک :- ایک تھوڑے وقت کے بعد صبح و شام  
 جانے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے قیمت فی ڈبہ (100 روپے) اور ڈبے آٹھ کے

حَلَوَائِیْ ثَعْلَبُ

اس میں شطبِ عصری ڈالی جاتی ہے۔ یہ علو الجرائی منیٰ اور خزان منیٰ کو طاقتِ جریان کو دور کرتا ہے۔ اعصابِ نخاعی اور اعصابِ شکر کی قوت دینا ہر غلغلہ و تدریج چھڑک نشو و نما کی طاقتوں کو اٹھارتا ہے۔ اور جسم کو قویٰ اور فربہ کرتا ہے۔ چہرے شمع کو دیتا ہے۔ و سماع کو طاقت دیتا ہے۔

وقد اسر خود اے ۔ ایک تھکے لے دو تو نے تک صبح بارات کو سوتے وقت نہ  
 پا جائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ قیمت فی بوتہ ۸۰ (تولر) دو سو پے آٹھ آنے (۲۰)  
 نوٹ: پھر نفعے کے کسی عمل کے کو جالی میں ن یا م کو کہیں ن استعمال کرنا چاہئے

مقدماً ضروریات: ایک توڑے دو توڑے مک میج یا ملت کو سونے وقت دھوا  
یا چائے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ قیمت فی ڈبہ (۲۴ توڑے) روپے ۱۲۰/-

حلولے بیضہ مرغ

اس حلوے میں انڈس کی زندگی ڈالی جاتی ہے اور اس کے تمام حیات بخش اجزاء اُسے منظر کو محفوظ کر کے ایسے تیزات پر بند کئے جاتے ہیں جن کو درجہ نظامِ خودی پر اس کا مخصوص اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ گلاب و گردہ دھپرنیل کیپسٹل، بیجہ ایٹری گلینڈ اور صفحہ ورتہ، دھانی رائے گلینڈ کے افعال کو بے حلاوت سے اور متحرک کرتا ہے اور بن ہل ہل ہنوں کے کم ہونے سے کم زور سی یا پڑھاپے کے آثار نمایاں ہوتے ہیں ان کو پڑھا کر کم زور سی اور اضمحلال کو رشح کرتا ہے۔ چہرے کا سنگ سبب کرتا ہے جو گرنہ شاد اور غمگینوں کو طاقت دیتا ہے۔ قرب باہ کو پڑھانا ہے۔ خدہ و قدحہ کو قوی کر کے جسم کی نشرو و نمایاں روحیت ہے۔ نہایت لفظ و زور و ادوا ہے۔

مقدار اخراجات :- دو تولے میچ کو دو روپے چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔  
قیمت :- فی ڈوہ (۲۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے (یکہ)

## خلوائے ماش

یہ حلہ ماش یعنی آلودگی وال سے بنایا جاتا ہے اس کا اثر ان مگھوں پر ہوتا  
جو جرمانہ مند، مذی اور دوسری پیدا کرتی ہیں چنانچہ اس کی دو چار خوردگیں کھانے  
کے بعد ہی غصہ مذی، غصہ دوسری، خصیتیں میں بے حد قوت پیدا ہوتی ہے۔  
مجرمانہ منی، خزانہ منی کی ساری غرایاں دُور جو جاتی ہیں اور اس کے نتیجہ میں  
جسملین، رقت اور شریعت کی شکایات کا فورہ جو جاتی ہیں مادہ زیادہ پیدا  
ہونے لگتا ہے۔ اس کا قوام کا ڈھابا ہوتا ہے۔ بدن میں قوت و توانائی محسوس  
ہوتی ہے۔ ہا ہڑو جاتی ہے۔

میرقلا (خود وال) :- دو تولے صبح باریت کو سوتے دت دو رو کے نم استہل  
کرنا چاہیے۔ قیمت :- لی (۲) (۲ تولے) دو روپے۔ (عکرا)

خلوائے سپاری

اس طبقے کا جزو غلیم شمس پاشی ہے۔ یہ کاکہ گردہ اسپر اور نیل کیپٹول کو طاقت پہنچا کر اس کے انحال میں تنظیم پیدا کرتا ہے۔ معدے کے طبقہ خفاہ (ایموس کوٹا) طبقہ داخلہ (اسپیویکس کوٹا) اور عضلاتی طبقہ (مسکو کوٹا) کو قوت دے کر

ہمک درود و خانہ - کراچی

# ہمدرد اطفال

جالے گا اور اسی کے پاؤں اور ننگ حکومت کی زینت بنیں گے۔  
اس لیے عقل مند والدین کا سب سے پہلا فرض ہو کہ وہ بچے کے

## اخلاق و کردار

اور اس کی صحت کا سب سے زیادہ خیال رکھیں اور اس نکتہ کو خوب سمجھ لیں کہ اخلاق اور کردار کا تربیت سے نہایت گہرا تعلق ہے جو جس بچے کی صحت ابتدا ہی سے اچھی ہوگی اور جو کچھ ہمیشہ تن درست رہے گا یقیناً اس کا اخلاق بلند ہوگا اور اس کے کردار میں عزم و ہمت تلال کی آہنی قوت ہوگی۔

## بچہ کی صحت

کا دار و مدار اس کی غذا پر ہے اور بچے کے لیے سب سے اچھی غذا ماں کا دودھ ہے۔ لیکن بعض اوقات ماں کی صحت اچھی نہیں ہوتی یا وہ کسی متعدی بیماری میں مبتلا ہوتی ہے اس لیے بچہ کو اس کا دودھ نہیں دیا جاسکتا۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ ماں کے دودھ کی کمی پوری کرنے کی غرض سے نیربچہ کے جسم کو متعدی بیماری کے اثرات سے پاک کرنے کے لیے ولادت کے چند گھنٹے بعد ہی گھٹھی کے

## نوبہال

کے چند قطرے چٹا دیے جاتیں۔ نوبہال میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو بچہ کی ہڈیوں کے ڈھانچہ کو مضبوط اور ٹھوس بناتی ہیں اور اس طرح جسم کی بنیاد کو مستحکم کرتی ہیں ساتھ ہی معدہ اور آنتوں کو طاقتور بنا کر ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہیں اور بچہ کی نفسی قوت

## تن درست بچہ

درست اور صحت مند بچہ نہ صرف ماں باپ ہی کے لیے بہت اور دل چسپی کا باعث ہوتا ہے بلکہ دیکھنے والوں کے دلوں میں وہ اپنے لیے محبت کی انگ جگا دیتا ہے اور اب تو ملکی اور نقطہ نظر سے بھی بچہ کی صحت کو زبردست اہمیت حاصل ہوگئی ہے۔ خدات اداروں کی طرف سے سالانہ نمائشیں منعقد ہوتی ہیں، میں موٹے تانے تن درست بچوں کو انعامات دیے جاتے ہیں بعض میں وجہ سے ہو کہ تومند اور صحت ور بچہ کے جسم سے قوم اور

## ملک کا مستقبل

تیار ہوتا ہے۔ بچے کی رگوں میں اچھے اور شان دار خون کی جتنی بہتا ہے اس کے اعصاب میں جتنی زیادہ طاقت ہوگی قوم اور ملک کا بیل اتنا ہی درختاں اور تاجاں ہوگا۔ اچھا مستقبل ہمیشہ رینگنے کی شکل میں پیدا ہوتا ہے۔

## آج کا بچہ

حکمران وزیر اور رہنما ہے۔ اس کی پیشانی پر ملک اور قوم کی ہر ایک رہی ہوئی وہ اپنے ملک اور قوم کی قیادت کرے گا وہ میں انقلاب لائے گا، فوج و کلاہنی کے راستے کو ملے گا اور مل کے چہرے سے نقاب اٹھا کر اپنے ملک کی قیمت بدل دیگا۔ باب کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ جس بے حقیقت بچہ کوئی گود میں پرورش کر رہے ہے میرا تاج شاہی اسی کے سر پر رکھا

کی مقدار بھی گنتائی بڑھاتی جاتی ہے۔ بچہ کون گائے کا دودھ پلا کر  
جائے وہ دہلی یا بیار نہ ہونی چاہیے۔ جس گائے کے تھنوں میں گٹا  
ہوں یا جس کے تھن ہموار اور نرم ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے  
ذیل کا نقشہ عمر کے لحاظ سے بچوں کے لیے دودھ تیار کر  
کے متعلق تمام ضروری باتوں کی وضاحت کرے گا۔

مدافعت کو جو اس کے بدن کی ساخت میں کمزوری ہوتی ہو بیلہ  
کے کھلے پیاریوں سے لڑنا سکتا ہے۔ اگر ماں تن و درست بھی ہے  
اور بچہ کو ماں ہی کا دودھ دیا جائے والا ہے تو بھی سب سے پہلے اس کے  
حلق میں نو نہال کے قطرے ہی پکانے چاہئیں جس میں ہر نوولہ بچہ کے لیے

## امرت رس

بہرا ہوتا ہے اور جو بچہ کی نسون کو ابتدا ہی سے فولاد کے جال میں  
بدلتا شروع کر دیتا ہے۔

## گائے کا دودھ

اگر ماں کا دودھ کسی وجہ سے نہیں دیا جاسکتا تو بچہ گائے کا دودھ  
پلانا ضروری ہوتا ہے۔ اگرچہ گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے  
اچھی غذا نہیں ہے۔ اس میں عورت کے دودھ کے مقابلہ میں شکر  
پانی اور نمکیات کی مقدار کم ہوتی ہے۔ مزید اور چھٹائی زیادہ ہوتی ہے۔  
عام طور پر اس کی کوپرا کرنے کی غرض سے گائے کے دودھ میں شکر  
اور پانی کی آمیزش کر لی جاتی ہے اور سمجھ لیا جاتا ہے کہ اب گائے کا  
دودھ مکمل ہو گیا۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ ہر طرح دودھ میں شکر اور پانی  
ملا دینے سے بچہ کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کی  
اچھی صورت یہ ہے کہ دودھ میں صرف پانی اور نو نہال شامل کیا  
جائے۔ دودھ پانی اور نو نہال کا جو مرکب تیار کیا جائے اس میں  
ہر چیز کا تناسب یہ ہونا چاہیے۔

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| گائے کا خالص اہوازہ دودھ | ۱۲ اونس |
| صاف پانی                 | ۴ اونس  |
| نو نہال                  | ۴ ڈرام  |

سب ملا کر بوتل کے ذریعہ سے پلاتیں۔ اس طرح تیار کیا ہوا دودھ نہ  
صرف بچہ کو تن و درست ہی رکھتا ہے بلکہ موٹا اور وزن دار بھی بناتا ہے  
اور اس کی قوت مدافعت کو ابھار کر بچہ کی تمام بیماریوں سے محفوظ  
رکھتا ہے۔ سوکھا دوق الاغصال، اور کساح، رگٹیں، کے حملوں  
سے بچاتا ہے۔ بچہ کی عمر جتنی زیادہ ہوتی جائے نو نہال دودھ اور پانی

## دودھ پلانی کا طریقہ

دودھ چاہے ماں کا ہو یا گائے کا ہمیشہ وقت پر مناسب طبعی  
میں پلانا چاہیے۔ عام طور پر پائیں بچہ کے رونے ہی چھائی یا  
کا پیل اس کے منہ میں ٹھونس دیتی ہیں۔ یہ طریقہ اچھا نہیں۔  
کو خوب سمجھ لینا چاہیے کہ دونا صرف بھوک ہی کی علامت نہیں  
بیاری یا کسی اور تکلیف کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا ہے۔  
بھی بار بار دودھ نہ دینا چاہیے۔

## دودھ پلانی کا وقفہ

پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دودھ دینے کا  
دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک ڈھائی گھنٹے کے  
پلانا چاہیے۔ پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے  
فاصلہ سے پلاتیں اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے  
کا وقفہ کرنا چاہیے۔



ذیل کے نقشہ سے عمر کے لحاظ سے دودھ پلانے کا وقفہ اور دودھ کا وزن معلوم کیا جاسکتا ہے۔

| بچہ کی عمر | دودھ پلانے کا وقفہ | دودھ پلانے کا مقدار | دودھ پلانے کا وزن | دودھ پلانے کا وزن |
|------------|--------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| ۱۔ ۲ دن    | ۱ گھنٹہ            | ۱ ایک درہم          | ۱ اونس            | ۲ اونس تک         |
| ۳۔ ۴ دن    | ۲ گھنٹہ            | ۲ ایک درہم          | ۲ اونس            | ۴ اونس تک         |
| ۵۔ ۶ دن    | ۳ گھنٹہ            | ۳ ایک درہم          | ۳ اونس            | ۶ اونس تک         |
| ۷۔ ۸ دن    | ۴ گھنٹہ            | ۴ ایک درہم          | ۴ اونس            | ۸ اونس تک         |
| ۹۔ ۱۰ دن   | ۵ گھنٹہ            | ۵ ایک درہم          | ۵ اونس            | ۱۰ اونس تک        |
| ۱۱۔ ۱۲ دن  | ۶ گھنٹہ            | ۶ ایک درہم          | ۶ اونس            | ۱۲ اونس تک        |
| ۱۳۔ ۱۴ دن  | ۷ گھنٹہ            | ۷ ایک درہم          | ۷ اونس            | ۱۴ اونس تک        |
| ۱۵۔ ۱۶ دن  | ۸ گھنٹہ            | ۸ ایک درہم          | ۸ اونس            | ۱۶ اونس تک        |
| ۱۷۔ ۱۸ دن  | ۹ گھنٹہ            | ۹ ایک درہم          | ۹ اونس            | ۱۸ اونس تک        |
| ۱۹۔ ۲۰ دن  | ۱۰ گھنٹہ           | ۱۰ ایک درہم         | ۱۰ اونس           | ۲۰ اونس تک        |
| ۲۱۔ ۲۲ دن  | ۱۱ گھنٹہ           | ۱۱ ایک درہم         | ۱۱ اونس           | ۲۲ اونس تک        |
| ۲۳۔ ۲۴ دن  | ۱۲ گھنٹہ           | ۱۲ ایک درہم         | ۱۲ اونس           | ۲۴ اونس تک        |
| ۲۵۔ ۲۶ دن  | ۱۳ گھنٹہ           | ۱۳ ایک درہم         | ۱۳ اونس           | ۲۶ اونس تک        |
| ۲۷۔ ۲۸ دن  | ۱۴ گھنٹہ           | ۱۴ ایک درہم         | ۱۴ اونس           | ۲۸ اونس تک        |
| ۲۹۔ ۳۰ دن  | ۱۵ گھنٹہ           | ۱۵ ایک درہم         | ۱۵ اونس           | ۳۰ اونس تک        |
| ۳۱۔ ۳۲ دن  | ۱۶ گھنٹہ           | ۱۶ ایک درہم         | ۱۶ اونس           | ۳۲ اونس تک        |
| ۳۳۔ ۳۴ دن  | ۱۷ گھنٹہ           | ۱۷ ایک درہم         | ۱۷ اونس           | ۳۴ اونس تک        |
| ۳۵۔ ۳۶ دن  | ۱۸ گھنٹہ           | ۱۸ ایک درہم         | ۱۸ اونس           | ۳۶ اونس تک        |
| ۳۷۔ ۳۸ دن  | ۱۹ گھنٹہ           | ۱۹ ایک درہم         | ۱۹ اونس           | ۳۸ اونس تک        |
| ۳۹۔ ۴۰ دن  | ۲۰ گھنٹہ           | ۲۰ ایک درہم         | ۲۰ اونس           | ۴۰ اونس تک        |

لیکن چھ سات دانت نکلنے تک دودھ پلانا ضروری ہو اس کے بعد گائے کا خالص دودھ نوہال ملا کر پلاتے رہیں ساگودا اور اربوٹ دودھ چاول یا ڈبل روٹی دودھ میں بھگو کر بھی دی جاسکتی ہو لیکن ان سب غذاؤں کے ساتھ ۴ گھنٹے میں کم سے کم تین ڈرام نوہال ضرور دیا جانا چاہیے تاکہ بچہ کی آنتوں میں ان غذاؤں کو معضم کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے اور جگر و معدہ میں کمزوری کا اثر نہ ہو۔ دودھ پھیلنے کے لیے بہار کا موسم بہت اچھا ہے خزاں میں بھی دودھ پھرایا جاسکتا ہے۔ لیکن سخت گرمی یا شدید سردی میں چھڑانا مناسب نہیں۔

## بچہ کا لباس

پھولے بچہ کے کپڑے ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ یہ حسیات رکھی جائے کہ بچہ کی ٹانگیں کھلی نہ رہیں۔ سردی کے موسم میں اونی کپڑے یا روٹی بھرے ہوئے کپڑے پہنانے چاہئیں۔ کمزور بچہ کو جالروں میں اونی بنیان کی بھی ضرورت ہو۔ اگر جرابیں بھی پہنا دیں جب تین تو اچھا ہے۔ گرمیوں میں ٹوٹے بچائے کی غرض سے جوڑے سوئی کپڑے پہنانے چاہئیں۔ بارش میں ڈھیلا اور پسینہ کو جذب کرنے والا لباس پہنائیں۔

## بچہ کا بستر

نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں روٹی کا گدہ اور گرمی میں صاف پتھر کی درمی بچوں کے نیچے بچانی چاہیے۔ اس کے اوپر سفید چادر بھی مٹی چاہیے۔

## بچہ کی نیند

شروع میں بچہ ۴ گھنٹے میں انیس گھنٹے کے قریب سوتا ہے۔ پھر بتدریج یہ مدت کم ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ چھ مہینے کی عمر میں ۱۶ سے ۱۸ گھنٹے تک سوتا ہے۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک اور ۲ سال سے ۳ سال کی عمر میں ۱۲ سے ۱۳ گھنٹے تک سوتا ہے۔

## دودھ کی شیشی

بچہ کو اوپر کا دودھ دیا جا رہا ہو تو دودھ پلانے کی شیشی اور اس بڑی چینی (دھشتی) کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے بعد صاف اور گرم پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے بغیر دھوئی شیشی میں دودھ پلانے سے بچہ کا پیٹ پھول جاتا ہے یا اس میں درد ہونے لگتا ہے کہیں اس بے حسیاتلی کے نتیجے میں بچہ مالبی نیز دستوں کی شکایت بھی جاتی ہے۔ اس لیے دودھ پلانے کی اور شیشی کا صاف ستھرا رکھنا بہت ضروری ہے۔

## دودھ پھڑانا

دودھ پلانے کی مدت دو سال ہو۔ مگر ایک سال کے بعد ہی دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزاء بھی گھٹ جاتے ہیں تو مہینے کے بعد دودھ پھڑایا جانا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو آہستہ آہستہ دودھ پھڑائیں۔

نکلنے وقت بچہ کے سونے سے بھول جاتے ہیں، منہ سے رال بہنے لگتی ہے، پیاس لگتی ہو اور عصبی خراش کی وجہ سے بچہ مختلف بیماریاں میں مبتلا ہو جاتا ہو۔ دانت نکلنے کے دوران میں بچہ بے صبر رہتا ہے، ہر وقت روتا رہتا ہے، بعض اوقات آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، کبھی زکام، کھانسی اور بخار کی شکایت ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے نچلے دو دانت نکلنے ہیں، پھر دائیں نمودار ہوتی ہیں، پھر کیلے نکلنے ہیں۔ سب سے آخر میں چار کھلی داڑھیں نکلتی ہیں۔

## دودھ کے دانت

ہیں ہوتے ہیں جو چھ سات سات سال کی قریب بچہ کی رفاقت کرتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور ان کی جگہ مستعد دانت نکل آتے ہیں۔

## امتا کا امتحان

ماں کی محبت کا زبردست امتحان اسی نازک مرحلہ پر ہوتا ہے۔ اس وقت ماں کو اپنے معصوم اور بے زبان بچہ کی بڑی خدمت کرنی ہوتی ہے۔ وہ دن رات جاگ کر اس کی حفاظت اور دیکھ بھال کرتی ہے۔ پھر بھی بہت سے بچے دانت نکلنے کے دوران میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس وقت بچہ کے لیے

## نونہال کا سہارا

سب سے بڑا سہارا ہو۔ یہ ماں کو بھی زحمت سے بچاتا ہے اور بچہ کو یاد رکھیے کہ جو بچہ تندرست اور توانا ہوتا ہے۔ اس کے دانت بہت آسانی سے نکل آتے ہیں لیکن کمزور بچہ کے دانت بہت دشوار سے نکلتے ہیں۔

## شیشی میں دانت!

اگر کوئی ماں چاہتی ہے کہ اسے اپنے ننھے بچے کے لیے سب سے بہتر دانت بازار میں مل جائیں تو اسے نونہال کی شیشی خرید لینی چاہیے۔

سوتا ہے اور ہر سال کی عمر میں صرف دس گیارہ گھنٹے سوتا ہے۔

## بچہ کا پنگورا

ماں کی چار پائی کے قریب ہی رہنا چاہیے۔ اکثر مائیں بچہ کو اپنے ہی لنگ پیر سلاتی ہیں لیکن الگ پنگورے پر سلاتا اچھا ہے۔ مگر موسم کے اعتبار سے رات کے وقت بچہ کی حفاظت کا عمدہ انتظام ہونا چاہیے۔ بچہ کو جاگتا ہوا پنگورے پر لٹانا چاہیے۔ دودھ پلاتے ہوئے سلائے کا طریقہ اچھا نہیں جس وقت بچہ سو جائے تو اسے جگانا نہیں چاہیے۔ بچہ کے سونے کا کمرہ ہوا دار اور کشادہ ہونا چاہیے۔

## بچہ کی ورزش

دوڑنا کودنا اور غل چلنا بچہ کی ورزش میں داخل ہو۔ آرام کے ساتھ بچہ کو ورزش ضرور کرنی چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ خنجرنگی بچہ کے لیے کچھ اچھی نہیں۔ اسے شروع، شروع اور کھلاڑی بھی ہونا چاہیے کیلئے وقت اس میں سمیٹنے اور کامیاب ہونے کی امنگ ضرور پیدا کرنی چاہیے۔ کھیل میں جیتنے والے بچہ کو انعام بھی دینا چاہیے۔ انعام پا کر بچہ کا حوصلہ بڑھتا ہے۔ اگر بچہ نے پڑھنا شروع کر دیا تو صبح اور شام اسے کیلئے کا وقت ضرور دینا چاہیے۔ شور مچاتے وقت بچہ پر کوئی پابندی نہ ہونی چاہیے۔ گیند بلا، فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے بچہ بالکل آزاد ہونا چاہیے۔

## بچہ خطرناک مرحلہ پر!

بچہ کی عمر کا سب سے زیادہ خطرناک مرحلہ وہ ہوتا ہے جب اس کے دانت نکلنا شروع ہوتے ہیں۔ اس وقت وہ طرح طرح کی مصیبتوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ دست آنے لگتے ہیں، پھپھس، بخار اور نغ کی شکایت ہو جاتی ہے، کبھی دانتوں کی ہلکی ہلکی ہی کے باعث بچہ سوکھا و دق الاطفال کا مریض ہو جاتا ہے۔

عام طور پر بچے جیسے کی عمر سے دانت نکلنے لگتے ہیں اور دو دھائی سال کی عمر تک دودھ کے دانت نکل آتے ہیں۔ دانت

جس میں ہڈی کے دانت تو یقیناً نہیں ہوتے، مگر ان دانتوں کا سامنا  
عام مرد و موجود ہوتا ہے۔

## نو نہال اور دانت

نو نہال ایک طرف تو دانتوں کا مادہ فراہم کر کے دانتوں کے نکلنے میں  
آسانی پیدا کرتا ہے دوسری طرف عام جسمانی طاقت بڑھاتا ہے۔  
بچوں کو مضبوط کرتا ہے اور عصبی خراش کے بڑے نتائج سے بچا کر ان  
بیماریوں سے محفوظ کرتا ہے جو عصبی خراش کے باعث لازمی طور پر لاحق  
ہو جاتی ہیں۔ جب تک پورے دانت نکل نہ آئیں نو نہال کا استعمال  
جاری رکھنا چاہیے۔

## دانتوں کا گلنا سڑنا

بعض اوقات بچے کے دانت نکلنے اور سڑنے لگتے ہیں۔ بعد میں مستقبل  
دانتوں کو بھی یہی بیماری لگ جاتی ہے اس کا اثر معدہ اور عام صحت پر  
بھی بہت برا ہوتا ہے۔ بچہ کی یہ بیماری دور کرنے اور اس کے دانتوں کو  
نکلنے سڑنے سے بچانے کے لیے نو نہال دنیا کی سب سے زیادہ  
کامیاب اور جلد اثر کرنے والی دوا ہے۔

## کھانسی

دوہم بدستہ وقت یا کسی اور وجہ سے اکثر بچہ کو کھانسی ہو جاتی ہے۔  
کھانسی کا سبب خواہ کچھ بھی ہو نو نہال کی پہلی ہی خوراک آرام پہنچاتی  
ہے۔ دن میں تین چار مرتبہ دینے سے ہر قسم کی کھانسی دور ہو جاتی ہے اور  
بچہ پھڑپھڑے میں کافی طاقت آجاتی ہے۔

## زکام اور گلے کی خراش

چھوٹے بچہ کو ذرا سی بے احتیاطی سے زکام اور گلے کی خراش کی شکار  
ہو جاتی ہے اس تکلیف سے بچانے کے لیے روزانہ صبح سویرے بچہ کو  
ایک چھوٹا چمچ بھرنو نہال چھانا چاہیے۔ ان شکایتوں کے ہو جانے پر  
بھی نو نہال ہی سے ان کا علاج کرنا چاہیے۔

## ہرے پیلے دست

بچہ کو اس قسم کے دست اکثر آنے لگتے ہیں جس کا سب سے بڑا  
سبب دودھ کی خرابی ہوا کرتی ہے۔

اگر جلد ہی ان دستوں کی روک تھام نہ کی جائے تو ان کے  
معدہ اور آنتوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ جب بھی بچہ کو اس  
قسم کے دست آئیں تو فوراً نو نہال کا ایک چمچ ذرا سے پانی میں  
گھول کر پلائیں اور ہر چار گھنٹے کے بعد پلانے دیں۔ جب تک دست  
بند نہ ہو جائیں بڑا بری عمل جاری رکھیں

## خراش دار دست

۲- ۳ سال کی عمر تک بچہ کو دودھ کی زیادتی یا خرابی کی وجہ  
سے اکثر خراش دار دست آنے لگتے ہیں۔ گائے کا دودھ دینے کی  
وجہ سے بھی ایسے دست آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ان دستوں کا رنگ زرد ہوتا ہے اور روزانہ پانچ یا چھ  
کبھی آٹھ دس کی تعداد میں ہوا کرتے ہیں۔ بچہ کا بیٹ پھولنا رہتا ہے۔  
دستوں کو روکنے اور بچہ کی طاقت قائم رکھنے کی سب سے  
اچھی صورت یہ ہے کہ ہر دست کے بعد ایک خوراک نو نہال کی چٹا دیا  
کریں۔ دودھ میں بھی نو نہال ڈال کر دیں۔ ماں کو تین تین گھنٹے کے  
 وقفہ سے تھوڑا تھوڑا دودھ دیتے رہنا چاہیے۔ اگر بچہ گائے کا  
دودھ پی رہا ہو تو مرض کے چومیس گھنٹوں میں دودھ یا کوئی غذائے  
دیں۔ اگر بہت زیادہ بھوک معلوم ہو تو ایک چمچ آتش جو یا موسم بہی کا  
دس پلائیں۔ بچہ کو ثقیل یا سخت غذا ہرگز نہ دیں۔

## عفونتی دست

ایسے دست گرمیوں کے موسم میں کمزور بچوں کو زیادہ آیا کرتے ہیں۔  
پہلے پتلا پاخانہ آتا ہے، پھر دست آنے لگتے ہیں، بخار بھی ہو جاتا  
ہے۔ شروع میں روزانہ آٹھ دس آتے ہیں جن کا رنگ سبز ہوتا ہے  
ان میں دودھ کی پٹکیاں پائی جاتی ہیں۔ دستوں میں پہلے کبھی

کرتا ہے اور اس اعتبار سے یہ نہ صرف کساح بلکہ ہڈوں کی تمام بیماریوں کے لیے اکسیر ہے۔ ہڈیوں کے نرم ادھیرے ٹھہرا ہو جانے میں صبح سے شام تک نوہال کے چند قطرے دودھ یا موسم بہی، سنترہ یا مٹاڑ کے تازہ رس میں ڈال کر پلانے چاہئیں۔ نوہال کے باقاعدہ استعمال سے یہ بیماری بہت جلد رخصت ہو جاتی ہے اور پھر کبھی نہیں ہوتی۔

## سوکھا

### دق الاطفال

سوکھا بچوں کی بہت عام بیماری ہے۔ اس میں بچہ سوکھ کر کاٹھا ہو جاتا ہے اور اس کی کھال سکنڈ جاتی ہے، غذا ہضم نہیں ہوتی بھی قبض ہو جاتا ہے کبھی دست آنے لگتے ہیں۔

معدہ، جگر اور آنتوں کے افعال کا خراب ہو جانا، غذا کی کمی، معدہ کی سوزش اور پرانے دستوں کو سوکھے کا خاص سبب سمجھنا چاہیے۔

## نوہال

مجموعی طور پر بھی اور الگ الگ بھی ان سب بیماریوں کا نہایت کامیاب علاج ہے

دق الاطفال کے اسباب کو رفع کر کے نوہال بچے کو بہت جلد فرہ اور تن درست کر دیتا ہے جس وقت بھی ہضم کی خرابی کے ساتھ ساتھ بچہ دہلا ہونے لگے اور اس کا وزن گھٹنا شروع ہو جائے تو اسے سوکھے کا

## پیش خمیہ

مجھ کر فوراً ہی نوہال شروع کر دینا چاہیے۔ دن میں تین بار نوہال کے تین چھوٹے چم دودھ میں گھول کر بچہ کو پلانے چاہئیں اور غذا میں عمدہ دودھ دینا چاہیے۔

لوہوتی ہے، پھر سڑاند پیدا ہو جاتی ہے، بھوک بند ہو جاتی ہے، منہ میں چھلے پڑ جاتے ہیں، اگر ان دستوں کا معقول علاج نہ کیا جائے تو بچہ آنتوں کے درم میں مبتلا ہو کر مر جاتا ہے۔

عفونقی دستوں میں علاج کے طور پر ہر چار گھنٹے کے بعد نوہال کا ایک چھوٹا چمچ پانی یا موسم بہی اور سنترے کے رس میں ملا کر دیا جاتا ہے۔ بچہ کو دودھ کے علاوہ کوئی غذا نہ دیں۔ اگر آنتوں پر زیادہ آغزو تو دودھ پھاڑ کر اس کا پانی پلائیں۔ بچہ غذا ہی کھاتا ہو تو بہت لمبی غذا دیں۔ مثلاً آش جو، مونگ کی وال کا پانی چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ نوہال شامل کر کے دینا چاہیے۔

## ہڈیوں کا نرم اور ٹیرھا ہو جانا (کساح - رکیشن)

اس بیماری میں ۶ مہینے سے ۱۸ مہینے کی عمر تک کے بچے زیادہ مبتلا ہوا کرتے ہیں کبھی ۹ سال سے ۱۴ سال تک کے بچہ کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

بچہ کی ہڈیوں کا نرم یا ٹیرھا ہو جانا اس زمانے کی بڑی دردناک بیماری ہے۔ جب غذا میں دھماں لے کم ہو جاتا ہے اور ہڈیوں کو معقول غذا نہیں ملتی تو ہڈیاں نرم اور ٹیرھی ہو جاتی ہیں۔ ہضم کی خرابی، دھوپ اور تازہ ہوا کا میسر نہ ہونا اس بیماری کو پیدا کرنے میں بڑا دخل رکھتا ہے۔

جب یہ بیماری ہوتی ہے تو بچہ کمزور اور دہلا ہو جاتا ہے۔ رات کو بے چین رہتا ہے، ہضم خراب ہو جاتا ہے، ہڈیاں نرم اور بے ڈول ہو جاتی ہیں، ران اور پنڈلیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے ہیں، ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں، دانت دیر میں نکلتے ہیں۔

## جوہر حیات

نوہال میں ہڈیوں کو مضبوط اور ٹھوس بنانے والے اجزاء اسٹیمک اصول سے شامل کیے گئے ہیں۔ اسی کے ساتھ یہاں ہضم کو بھی درست

## بچہ کی صام صبحانی کمزوری

بہت اوقات بچہ کمزور و بلا اور بے رونق سا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کوئی اندرونی بیماری ہوتی ہے یا خدا کی خرابی اور ڈائمنس کی کمی۔ سب صورتوں میں فونہال اکسیر سے کم نہیں۔ یہ بچہ کے مہ میں پہنچتے ہی اس کے معدہ اور آنتوں کے بگڑے ہوئے افعال درست کرتا ہے اور غذا کی کمی پوری کر کے بچہ کی جسمانی کمزوری لاغری، نیز بے رونق کو بالکل دور کر دیتا ہے۔ فونہال کے استعمال لہریقہ بہت سادہ اور بار بار بتایا جا چکا ہے۔

## فونہال اور بچہ

لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ انہیں کسی ایک دوسرے سے جدا نہ کرنا چاہیے جس گھر میں فونہال کی شیشی نہیں ہے اس میں بچہ ل محفوظ نہیں۔ فونہال

## تن درستی اور بیماری

بچہ کا بہترین ساتھی اور رفیق ہے۔ تندرستی کی حالت میں اگر زانہ فونہال کے دو چمچے بچہ کو پلائے جائے رہیں تو وہ ہمیشہ صحت مند رہتا ہے اور بیماری کے جراثیم اس کے جسم پر حملہ نہیں کر سکتے اور اسی کی صورت میں فونہال کا استعمال بچہ کو دوبارہ تندرست صحت مند کرنے کی

## مضبوط ضمانت ہے

دانش منداں جو اپنے بچہ کو تن درستی فرمے اور نونمند کیلنا ابھی ہے ہمیشہ ہی

## فونہال

پر اعتماد کرتی ہے اور کسی اس کے استعمال میں غفلت نہیں کرتی تن درستی میں فونہال کا متواتر استعمال بچہ کو نہ صرف محفوظ

## بلکہ ذہین اور اقبال مند

بھی بناتا ہے۔ جو بچہ ہمیشہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اس کا داغ نہایت روشن اور تیز ہوتا ہے عقل و شعور کے اعتبار سے بھی اسے بیمار بننے والے بچوں کے مقابلہ میں امتیاز حاصل رہتا ہے اور یہی سب چیزیں اقبال مندی کا نشان ہیں۔ بچہ کے

## اچھے مستقبل

کے لیے فونہال کی شیشی کسی طرح بیمہ کی پالیسی سے کم نہیں ہے۔

## شان دار مستقبل کا زینہ

صرف فونہال ہے جو بچہ کو بیماریوں سے بچا کر آہستہ آہستہ عمر کی مختلف منزلوں سے گزرتا ہوا ایک شاندار مستقبل تک پہنچانے میں اس کی رہنمائی کرتا ہے۔

## اس اعتبار سے کوئی

## بچہ والا گھٹا ہے!

لو ٹھیک سالانہ سے خالی نہ رہنا چاہیے

(قیمت فی شیشی ایک روپیہ)

عمدہ مفردات اور صحیح الوزن مرکبات

ہمدرد دواخانہ — کراچی سے خریدیں

ہمدرد و دوا خانہ - کراچی

# مجلس تشخیص و تجویز

ہمدرد دوا خانہ نے یہ شعبہ مریضوں کو زیادہ سے زیادہ سہولت بہم پہنچانے کے لیے قائم کیا ہے۔ یہ شعبہ ہمیشہ اس کی کوشش کرتا ہے کہ مریض کو زیادہ سے زیادہ جو ممکن ہو معالجہ کی سہولت فراہم کرے۔ اس شعبہ کے فرائض مختصہ یہ ہیں:-

۱۔ جن لوگوں کی صحت بالعموم خراب رہتی ہو وہ اپنا حال لکھ کر بھیجیں "مجلس تشخیص و تجویز" کے فاضل معالجین لکھے ہونے والے حال پر غور کرتے ہیں اور مریض کو حسب حال ہدایات بھیج دی جاتی ہیں کہ وہ کس طرح اپنے کھانے پینے اور ورزش وغیرہ کا پروگرام بنائے ضرورت سمجھی جاتی ہے تو تجویز دوائیں بھی تجویز کر دی جاتی ہیں

۲۔ وہ مریض جو کراچی نہیں پہنچ سکتے اپنا پورا مرض لکھ کر اس مجلس کو بھیج دیتے ہیں۔ اہل بے مجلس حال پر غور کرتے ہیں اور مناسب حال دوائیں تجویز کر دیتے ہیں اور مریض چاہے تو دوائیں بھی ہمدرد دوا خانے سے بھجوا دیتے ہیں

۳۔ جو مریض خود باہر سے کراچی آکر اپنے مرض کی تشخیص کرانا چاہتے ہیں یہ شعبہ ان کو مناسب دن اور وقت بتا دیتا ہے اور مریض کا خصوصی معائنہ کیا جاتا ہے۔ (فی الحال ہمدرد دوا خانہ مریضوں کی رہائش وغیرہ کا کوئی انتظام نہیں کر سکا ہے)

ہمدرد دوا خانہ کے اس شعبہ سے علاج کرنے کے بارے میں ضروری ہدایات یہ ہیں:-

الف:- اپنے مرض کا حال پورا لکھیں اس کا کوئی خیال نہ کیجیے کہ خط بڑا ہو جائے گا۔ البتہ اس کا خیال رکھیے کہ کوئی بلا ضرورت اور غیر متعلق بات نہ ہو۔ خط پتل سے نہ لکھیے اور ہمیشہ کاغذ پر ایک طرف لکھیے۔ دوسری طرف ہرگز نہ لکھیے۔

ب:- اگر آپ ایک ہی لغافہ میں چند مریضوں کا حال بھیج رہے ہیں تو اس کا خیال نہ کیجیے کہ ہر مریض کا حال علیحدہ علیحدہ کاغذوں پر ہو ایک ہی سلسلہ میں سب کا حال نہ لکھا جائے۔

د:- اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ مجلس تشخیص و تجویز آپ کے لیے ہمدرد دوا خانہ سے دوائیں بھی بھجوا دے تو خط کے آخر میں صاف صاف تحریر فرمائیے کہ دوائیں بھی آپ کو بھیج دی جائیں۔

۴:- بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ مرض پوری طرح سمجھ میں نہیں آتا۔ ان حالات میں مریض کو مقامی طور پر مشورہ کرنے کی اجازت دیدی جاتی ہے۔ ایسے مواقع مجلس کو علاج سے معذور سمجھا جائے کیونکہ جب تک مرض سمجھ میں نہ آجائے مجلس نسخہ نہیں لکھتی۔

۵:- جو خواتین یہ چاہیں کہ ان کا حال کسی مرد کی نظر سے نہ گزرے وہ اپنے خط پر شعبہ خواتین "لکھ دیں۔ ان کا خط سولے طبیبہ صاحبہ کے اور کوئی نہیں کھولے گا۔

ناظم  
مجلس تشخیص و تجویز  
ہمدرد دوا خانہ - کراچی

# ہمدرد صحت

نمبر ۲

جلد ۲۱

کراچی

قیمت سالانہ دو روپے

فی پرچہ ۳۰

ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

فہرست مضامین فروری ۱۹۵۲ء

|    |                                          |    |                                             |
|----|------------------------------------------|----|---------------------------------------------|
| ۱۹ | بچوں کی پرورش اور تربیت                  | ۲  | عجائب عالم                                  |
|    | چھوٹے بچوں کی چھین                       |    | ملی نفسیات                                  |
|    | باغ و نہال                               | ۶  | تقاضے                                       |
| ۲۱ | بل ڈور                                   | ۸  | ایران میں کدہ                               |
|    | مشروبات و غذائیات                        |    | ب دیہی                                      |
| ۲۳ | کوکو                                     | ۹  | شاہنہرہ ہیشتم، کربخو، لکھوندہ، لنگھی        |
| ۲۵ | کثرت آبادی پر لاث پادری صاحب کی گل فٹانی | ۱۱ | یہیے دانست اکھاڑنا بھی موقوف!               |
| ۲۶ | ورزش جسمانی                              |    | حاجات                                       |
| ۲۹ | کرائے کا تین کا اعمال نامہ               |    | اسہال، الام فرہی، انفلوئنزا اور             |
| ۳۰ | کچھ مہینے بھی تو!                        | ۱۲ | بورک ایسڈ اور شیر خوار بچے                  |
|    | جنسیات                                   |    | حقیق ادویہ                                  |
| ۳۱ | شادی کس طرح کامیاب ہو سکتی ہو؟           |    | قداین نخمایہ نامبنائی کے لیے، ادجاء مفاص کی |
|    | باغبانی                                  | ۱۳ | متبادل ادویہ، کارٹی سون کی کارستانی         |
| ۳۴ | فروری کے مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہے۔    |    | اسم کے پھل اور ترکاریاں                     |
|    | ادبیات                                   |    | انٹاس، تارک پھل، چیکو، موسمی مالٹا،         |
| ۳۶ | لاش کس کی ہوتی؟                          | ۱۴ | پیاز، اسٹرا بری۔                            |
|    | سوال و جواب                              | ۱۶ | بہت سے جھوٹ جڑیچ سمجھ لیے گئے۔              |
|    | تپ دق، پھونڈ، چکر آنا، دل کی کمزوری      |    | آئین کی صحت اور حسن                         |
| ۳۹ | سرسوں کا تیل اور دانتوں کا پلٹنا         | ۱۸ | مشاپے سے نجات                               |

# انتقاد

حیات اکبر الہ آبادی ضخامت :- ۲۳۲ صفحات

قیمت :- پندرہ روپے ۱۲ انچ کراچی

ہندستان کے مایہ ناز طنز نگار مغل و مصلح، حکم عارف و اخف رموز

لسان احمر حضرت سید اکبر حسین اکبر الہ آبادی علیہ الرحمۃ کی یہ سوانحوی جو سنان احمر حرم کے صاحبزادے جناب سید عشرت حسین صاحب حرم کے یادداشتی مسووسے جناب واحدی صاحب ایڈٹر نظام المشائخ، ناظم شعبہ تالیف و اشاعت بزم اکبر کراچی نے مرتب کی جو نفیس کاغذ پر دیدہ زیب لکھائی چھپائی اور خوشنما جلد بندی کے ساتھ بزم اکبر کراچی کی طرف سے حال ہی میں شائع ہوئی ہے۔

زیر نظر کتاب کے تاریخی تالیفی اور افادی پہلوؤں پر ہم اپنی طرف سے کچھ لکھنے کے بجائے یہ مناسب سمجھتے ہیں کہ مولانا عبد المجاہد صاحب دریا بادی کے اس مضمون کا ایک قبباس پیش کر دیں جو حیات اکبر کے مسودہ کو پڑھ کر کے عنوان سے کتاب کے شروع میں درج کیا گیا جو اور جو صاف بل ہی :-

”اقبال بطل اپنے سو گواروں کے محافظے خوش قسمتی، اکبر ہی طرح اپنے عوادوں کے لحاظ سے بدقسمت! اقبال اکبر بندہ بڑے ہی مضمون ذکر و فکر بن گئے۔ گھر گھر ان کا چرچا ہے زبان پرانے کلام کا شہر، کہیں مثنیٰ نہیں شیعہ کہیں ترجمہ کہیں بصرہ اگر غریب نہ رہیں یا بیگانوں نے نہیں اپنوں نے کر دیا گھر والوں کے انھیں بھلا دیا کچھ اثر اپنا پنجاب کی زندہ دلی اور بولی کی بے مری بھی دکھائی دی۔ بہر حال چاندیا گن سے چشتہ نظر انداز اور گن پھر جو اس پر خوش نہ ہو گا۔ حیات اکبر کے وجود کا علم مجھے ۱۳۴۷ عیسوی ہوا جب ایک مگرادی تعلیمی کمیٹی کے سبب میں ان پاد بانی پڑا اور قیام حضرت اکبر کی حویلی شہر منزل میں ہوا لیکن اب حضرت اکبر کے صاحبزادہ سید عشرت حسین صاحب نے انھوں نے پہلی بار فرمایا کہ حیات اکبر میں نے تیار کر لی جو پیدائش کی ایک نسبت میں کئی حصے اپنے مسودہ کے سناتے مسئلہ پر زیادہ خوشی نہ ہوئی۔ بڑی طوالت بیان میں تھی اور جو حصہ موصوف نے سنا تھا اسے شکر توبہ عرض کرنا پڑا تھا کہ یہ تو حیات اکبر سے زیادہ خود آپ کی شہر کی ہو گئی جو بہر حال غنیمت صرف یہ معلوم ہوا کہ کوئی نہ کوئی چیز حیات اکبر کے نام سے وجود میں آئی ہوگی آئندہ ہی زمین پر ترجمہ و ترویج و اضافہ کے بعد کوئی مستقل شاندار عمارت بھی تیار ہو جائیگی۔ اچھے واحدی صاحب طبعی تم پاکستانی نے حیات اکبر کا مسودہ پڑھنے کو رعایت کیا تو میں دنگ دنگ کیا کہ یہ تو میرے اس نئے مسودے بالکل مختلف ہے وہ اکتانہ و الا تھا یہ دل لگنے والا ہے۔ ہمیں خود خواہ خواہ کی طوالت تھی دیکھتی ہوئی،

سٹول اور موزوں عبارت میں جو اس میں جھول ہی جھول تھی یہ خوب شاعرانہ پاست اور میں ہو۔ والد علم کیا اسرار جو یا تو وہ مسودہ ہی کوئی بالکل دوسرا تھا یا ہی کے لکھنے واحدی صاحب کاٹ چھانٹ کر پنا کر لیا ہو غرض صلیت جو کچھ ہو۔ اب یہ مسودہ حیات اکبر کا ایک اچھے خاکہ کا کام تو کم سے کم دے ہی سکتا ہو۔ یہ ادبیات ہو کہ اب بھی یہ نہیں ہو۔ نا تمام ہو تشدد ہو اور حیات اکبر جس شان کی دیکھنے کو چاہتا تھا اس کی طرف یہ دہری ہو کر سکتا ہے اور بس۔

”لیکن کچھ مضائقہ نہیں! اب تو ہم اللہ موتی ہے اور وہ بھی برکت والے ہاتھوں سے۔ انشاء اللہ کچھ روز میں اکبر شناس جو ان محنت طلبا ایسے ضرور اٹھ کھڑے ہونگے جو پوری ریسرچ کر کے اکبر کی زندگی اور تعلیم کا ایک ایک ضروری جز تیار دھونڈ دھونڈ نکالیں گے اور حیات اکبر کو طرح پر مکمل کر کے دیں گے۔“

مولانا دریا بادی کے مندرج بالا تاثرات کے جہاں حیات اکبر کی ضمیمہ جنتوں کا پورا اور صحیح اندازہ ہو جاتا ہو وہاں بزم اکبر کراچی کے مقاصد اور اس کی ان عملی سرگرمیوں کے نتائج کے برونے کا رائے کی ضرورت و اہمیت بھی ثابت ہو رہی ہو جو سنان احمر اکبر علیہ الرحمۃ کے نام اور ان کے ادبی، علمی اور مفکرانہ کارناموں کے زندہ رکھنے کے سلسلہ میں بزم نہ کوئی طرفت تجارتی اغراض سے بالاتر رہ کر ایک منظم شکل میں کی جا رہی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہو کہ بزم اکبر کی بنیادوں کو ہر چند سیکسٹا مضامین و دستاویز کیا جائے کہ اس کا قابل قدر افادی سلسلہ برقرار رہے اور اس کی زندگی اور کامیابی کا انحصار آئندہ کوئی ایک یا چند با اثر اشخاص کی اعانت و سرپرستی نہ رہے۔

ہمیں یہ معلوم ہو کر بہت افسوس ہوا کہ جس بزم اکبر کے طلوع و ستودہ بانی جناب چودھری نذیر احمد صاحب پاکستانی حکومت کی وزارت سے تعلق رکھتے تھے وہ بزم نہ کوئی کے شاہ پاکستانیوں کی وہ دل چاہی ہو جس دی باقی نہیں رہی جو چودھری صاحب موصوف کے زمانہ میں تھی اور ایسی تمام مفید قوی اشخاص کی طرح جو کسی شخص و حد کے اثر سے جلائی جاتی ہیں۔ بزم اکبر کو بھی چودھری صاحب کی کڑی سے تشریف لے جاتے ہی مالی مشکلات پیش آئے تھیں بلکہ اندیشہ پیدا ہو گیا کہ جو کتابیں ہر وقت زیر طبع زیر کتابت یا زیر تالیف ہیں ان میں وہ بھی اودھری زرد و زرخیز! اگر خدا نخواستہ چودھری نذیر احمد صاحب کے وزیر نہ ہونے کے بعد بزم اکبر بے بس ہو سکتی تو اس عملی اور ادبی بے ذوق و سرزدہری کی ذمہ داری ساری پاکستانیوں پر خاں ہو گئی اور دنیا ہم پر پڑے گی کہ ہم آزاد خیال حاصل کرنے کے بعد بھی اپنی قوم کے ایک ایسے مایہ ناز شاعر و حکیم عارف کی قدر نہ کر سکے جو اگر کسی معزنی ملک میں پیدا ہوتا تو آج سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں کتابیں اس کے متعلق شائع ہو گئی ہوتیں اور بیسیوں انجمنیں اس کے نام اور کام کو زندہ رکھنے کے لیے سرگرم کار ہوتیں۔ ہم کو امید ہے کہ عزت مآب جناب خواجہ ناظم الدین صاحب درخصوص جناب عزت مآب جناب عبداللہ صاحب نشر و تہذیب کو حضرت اکبر کی شاگردی کا بھی شرف حاصل ہے، بزم اکبر کو مالی مشکلات میں دفن نہیں ہونے دیں گے۔ اور اس کی مالی بنیادوں کے استحکام کا ایسا انتظام کریں گے کہ غیر ان کی براہ راست سرپرستی کے بھی بزم اکبر اپنے مفید کاموں کا سلسلہ خوش اسلوبی سے جاری رکھ سکیں گے۔



# حکیم حافظ محمد سعید کی سیاحت اور مراجعت وطن

ہمدرد صحت کے مدیر اعلیٰ حکیم حافظ محمد سعید صاحب اکتوبر ۱۹۵۲ء میں جنوب مشرقی ایشیا اور مشرق بعید کے ممالک کے دورے پر تشریف لے گئے تھے۔ دہلی سے موصوف کے برادر بزرگ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف دہلی وغیرہ بھی شریک سفر تھے دو ماہ سے زائد مدت میں تقریباً پندرہ ہزار میل کا سفر طے کر کے وسط دسمبر میں موصوف بھیرت شریف لے آئے ہیں۔ ہنس تلمیسی سفر کا مقصد یہ تھا کہ ان ممالک کے صحیح حالات کا جائزہ لیا جائے، نیز وہاں کے امراض اور مختلف طریقہ ہائے علاج کے متعلق واقفیت بہم پہنچائی جائے اور اس امر کا اندازہ کیا جائے کہ وہاں طب یونانی کے رواج و رواج پانے کے کس حد تک امکانات ہیں۔ بحمد اللہ مقاصد سفر میں بڑی حد تک کامیابی ہوئی ہے۔ موصوف نے جہاں جہاں ممکن ہوا ان ممالک کے میڈیکل کالجوں کو دیکھا اور مشاہیر اطباء سے ملاقات اور تبادل خیال کیا۔ نیز ان کو طب اسلامی سے روشناس کرایا۔

ضرورت ہے کہ ان ممالک میں جڑی بوٹیوں کی چھان بین کی جائے۔ لیکن تجربہ سے یہ مدت اس غرض کے لیے بہت مختصر ثابت ہوئی۔ لہذا موصوف کا ارادہ ہے کہ اس مقصد کے حصول کے لیے پھر کوئی مناسب موقع تلاش کریں۔

”ادارہ“

تشہ اعداد و مرضیات روزانہ زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ۱۶ دسمبر ۱۹۵۲ء لغایت ۱۵ جنوری ۱۹۵۳ء

| ملاحظات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | امراض مخصوصہ ذات | امراض القلب | امراض الراس          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی داؤدوں و مرضیوں کا رکاز رکھا جاتا ہے یہی رکاز سے یہ اعداد و شمار تیار کیے گئے ہیں اس ضمن میں حقیقی باتیں لائق توجہ ہیں ان اعداد و شمار میں وہ مرض شامل نہیں ہیں جو غفلت غیروہ کی وجہ سے اپنے نام و رسم و شہر نہیں کر سکتے اور یہ ۲۰۱۵ فی صدی ہوتے ہیں (۲۰) مجلس شخصیں تجویز کے مرض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔ یا اعداد و شمار صرف مقامی مرضیوں پر مشتمل ہیں | ۱۸۵              | ۸۰          | ۸۰                   |
| ۳۰۱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | امراض الاطفال    | ۵۲۱         | امراض المعده         |
| ۱۴۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | امراض المتفرقة   | ۲۳۴         | امراض الکبد          |
| ۱۸۹                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | حالات غلطی       | ۷           | امراض الطحال         |
| ۱۹۶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | لیبریا           | ۳۵۳         | امراض الامعاء        |
| ۱۶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | حالات بل و دی    | ۸۵          | امراض المقعد         |
| ۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | امراض متعدی      | ۶۲          | امراض الکلیہ و مثانہ |
| ۳۵۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | امراض فساد الدم  | ۶۰۸         | امراض مخصوصہ کبد     |
| ۵۲۲                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | میزان کل         |             |                      |

”ناظم مطب“

# عجائبِ عالم

(فضل حق قریشی)

## بسلطہ گزشتہ

بلکہ کسی بیٹے ہوئے پانی کے قریب تک نہ جاتے۔ اکیڈمی کو اندیشہ تھا کہ اس طرح مرنے کے بعد اس کی لاش ضائع نہ ہو جائے۔ سینہ میں دو دل ہونے کے باوجود وہ شخص نہایت بڑا دل تھا۔

نیویارک کے ایک باشندے عوا قبل ایڈز کے دونوں کان نہیں تھے گینٹیوں کے قریب کی جگہ

## کان ندارد

بالس سپاٹ اور دماغ  
حق کہ کوئی خفیت  
سورج نکلے جو نہ تھا باہر  
وہ قوت سامعہ سے محروم  
نہیں تھا۔ وہ اپنا کھوکھلا  
ہر آواز سن سکتا تھا گویا  
قدرت نے آلہ سماعت  
اس کے حلق میں لگا دیا  
تھا۔ اس کا انتقال  
۱۹۸۳ء میں ہوا۔



دو باتیں ہاتھ فرانس کے شہر نیسی میں ایک گھرانہ کو قمبر

بھنیں اس وجہ سے مشہور تھا کہ ہر نیند کن  
خاندان کے دو باتیں ہاتھ تھے یعنی ان  
کے دونوں ہاتھ ایک ہی طرف کے نفل  
سے جڑے ہوئے تھے۔ عورتیں اس  
خصوصیت سے متنبہ تھیں البتہ مرد  
بھی اپنے روزمرہ کے کام کاج میں  
کوئی خاص وقت محسوس نہیں کرتے  
تھے اس خاندان کی بعض  
عورتیں بالکل بے اولاد تھیں  
یا اولاد نرینہ سے محروم  
رہیں



دو دل اٹلی کے شہر نیپلز میں ایک شخص جو زف دامانی پیدا ہوا  
جس کے سینہ میں دو دل تھے اور دونوں بیک وقت

حرکت کرتے اور

اپنے فرائض انجام  
دیتے تھے ۱۸۹۹ء  
میں انگلستان کی  
سائنس اکیڈمی نے  
اس کا جسم ۸ ہنر  
پونڈ میں پکڑ لیا  
تاکہ مرنے کے بعد  
اسے عجائب گھر  
میں رکھا جاسکے۔



معادلے میں خاص شرط یہ تھی کہ وہ سمندری یا صحابی سفر گز نہ کرے۔

بے دست و پا کوئی نصف صدی گزری جرمنی میں  
ایک ایسی لڑکی پیدا ہوئی جس کے چاروں

ہاتھ پاؤں بالکل مفقود تھے۔ حالانکہ اس کے ماں باپ بالکل صحیح الاعضا  
اور تندرست تھے۔ اس لڑکی کا نام ڈاٹلا تھا۔ بے دست و پا ہونے کے  
باوجود وہ اپنے روزمرہ کے سب کام خود کر لیتی تھی مثلاً سندھ دھونا، سر  
گوندھنا، لباس پہننا، کھانا کھانا اور معمولی طور پر کپڑے سینا وغیرہ۔  
اس نے اپنے شافوں پر ایسے مصنوعی ہاتھ پیوست کرالیے تھے جنہیں ٹھیس

لے۔ وہ بھی یہ بات پایتخت کو پہنچ چکی کہ انسانی شجاعت و بہادری کا دل سے کٹ  
تعلق نہیں ہوتا۔ بہتین کے بادشاہ غلبہ و م کا دل اتنا بڑا تھا کہ شاید کسی اور انسان کے  
ہو سکتا لیکن بڑی میں وہ اپنی نظیر آتا اس کے علاوہ جہانی تماشے کے ہتھالے دیکھتا  
تو شیر کا دل سب غوروں سے چھوٹا ہوتا تھا پھر بھی بہادر انسان کو شیر کا دل کہا جاتا ہے

کھڑا ہوتا تو اپنی انگلیوں سے زمین کو چھو سکتا تھا۔ صرف ۲۹ سال زندہ رہ کر وہ منشاء میں مر گیا۔



**لمبے پاؤں**  
امریکا کے شہر اوہیو میں اہل خاندان کی ایک ایسی خاتون رہتی تھی جس کے پاؤں دو دو فٹ لمبے تھے۔ ڈاکٹروں کی تشخیص کے مطابق وہ قبل پائا کسی اور ایسے مرض میں مبتلا نہیں تھی۔ اسے نظر ہر کوئی تکلیف بھی نہیں تھی۔ سو اے اس کے چلنے پھرنے میں سخت دشواری ہوتی تھی۔

اس خاتون کا نام مس فینی مائلز تھا وہ سنہ ۱۸۷۳ء میں ۳۳ سال فوت ہوئی۔ نیویارک کے مغربی حصہ میں ایک ایسا خاندان

**میکرٹے جیسے ہاتھ پاؤں**



آباد ہے جس کے ہر مرد کے چاروں ہاتھ پاؤں فطری وضع قطع کے بجائے میکڈے کے پنجوں سے مشابہ ہیں۔ بڑے بڑے ساتن داں ان لوگوں کا معائنہ کر کے حیران رہ گئے اور ان کے ناقص اعضا کا کوئی معقول سبب معلوم نہیں کر سکے۔ مزید تعجب کی بات یہ ہو کہ اس خاندان کی

عورتیں بذات خود اس آفت سے محفوظ رہتی ہیں لیکن اپنے بطن سے ایسے لڑکے جنم لیتے ہیں جو بالابتداءً اس عجیب مصیبت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ نیویارک کے ڈاکٹر چارلس برٹن نے جو روم ہسپتال اسکول کے پرنسپل تھے، اس مسئلے پر روشنی ڈالتے ہوئے لکھا کہ سنہ ۱۸۷۳ء میں ایک انگریز عورت مغربی نیویارک آئی اور ایک مقامی شخص سے شادی کر کے وہاں رہا کرتی تھیں۔



نہ دے سکتی تھی۔ لوگ اسے دیکھ کر محو حیرت رہ جاتے تھے۔ سنہ ۱۸۹۹ء میں آسٹریا کی شہزادی مارگریٹ کی شادی ہونے کا وقت آیا اور جب وہ ہوائی اعلان کے ذریعہ لوگوں کو بتانا پڑا کہ قدرتی طور پر ہاتھ پاؤں کی شکل ایسی ہی اعلان کے بعد سے رسم کے طور پر یہ سمجھا گیا کہ اگر ملکہ اسپین کی ہاتھ پاؤں کی زینت کا خیال ترک کر دیا لیکن یہ عجیب یاد دہانہ قائم نہ رہ سکی۔ چند بادشاہوں کی حکومت کے بعد خود ہی چلی گئی۔ عوام نے بھی اسے فراموش کر دیا۔



**زردست ہونا**  
افریقہ کے بعض ملکوں میں طور پر انسان قلیل القامت ہوتے ہیں۔ ان میں وہاں ایک بونا پیدا ہوا نام بچ رکھا گیا۔ وہ دنیا کا سب سے در عجیب غریب بونا سمجھا جاتا ہے۔ قد صرف ۲۵-۲۷ انچ تھا لیکن قدر کے میں خلاف تناسب اس کے ہاتھ ہی لمبے تھے۔ یعنی جب وہ سیدھا

## تقاضے

”مرقس“

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں کی گئی۔ چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں بھی ایک ماہر نفسیات مشکل ہی سے ملے گا۔ ہمدردِ وحیت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ جس کی کوپڑا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض، نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجزیہ سے متعلق مسائل پر بحث ہوگی اور یہ کوشش کی جائے گی کہ ناظرین ہمدردِ وحیت کی انفرادی انجمنیں دور کرنے میں ان کی مدد کی جائے۔ لیکن ادارہ یہ امر واضح کر دینا چاہتا ہے کہ حیوانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے۔ نفسیاتی معالج انتہائی الفاؤی طویل اور تہی چیز ہے۔ تاہم امید ہے کہ جب تک ہمارے ملک میں بہتر انتظامات ہوں ”مرقس“ کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔ ہر جیسے کا پہلا مضمون جنوری کے ہمدردِ وحیت میں ”وہ تالاق کیسے کامیاب ہوا؟“ کے عنوان سے شائع ہوا تھا اس مضمون میں ”مرقس“ نے یہ بتایا تھا کہ ترقی کے لیے بنیادی چیز خوبیاں ہی نہیں بلکہ برائیاں کا نہ ہونا بھی ہے۔ بعض معمولی عیب بڑی سے بڑی خوبی پر پانی بھر دیتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں اگر وہ کچھ بھونچے برائیوں سے آدمی نجات پائے تو نسبتاً معمولی ذہن اور عقل کے باوجود بھی عظیم الشان ترقی کی جاسکتی ہے۔

ہمدردِ وحیت

درجہ اول انسانی فطرت کی بنیاد فوجی تقاضوں پر ہے۔ یہ فوجی ہر یکے کو ناگ کان قلب اور حد سے کی طرح و دیعت ہوتے ہیں۔ جسمانی کی طرح ان کی اقدار و مقربے اور ان کی موجودگی لاپرواہی ہو جاتی ہے۔ درجہ دوم انھیں ان فطری تقاضوں کی تکمیل اور ان کے پُر کرنے کے لیے مختلف لوگ ماحول میں مختلف طریقوں سے ان تقاضوں کو پُر کرنے ہیں۔ تیسرے درجہ کی یہی مختلف طریقے ہمارے اور آپ کے ہیں۔ اخلاق ایک دوسرے سے ممتاز کرتے ہیں اور مختلف قسم کی خوبیاں اور برائیاں پیدا کرتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ یہی تقاضے ہر دور کی زندگی میں ہیں کہ انسان دوسرے جنگل جانوروں کی طرح زندگی گزارتا ہے۔ اسے جنگل میں اپنی حفاظت اور بقا کے لیے قدرت کی طرف سے جو اوتقا کے نتیجے میں تجربے سے ایسی جبلت ملی جتنی جو اسے عقل اور شعور بغیر کشمکش حیات میں کامیاب ہونے میں مدد دے۔ ان جبلتوں کے نتیجے میں جو ابتدائی خوبئیں پیدا ہوتی ہیں ان کی تکمیل کے طریقے زمانہ بہ زمانہ میں سیدھے سادے اور آسان تھے اور اعصابی نظام کے ساتھ ساتھ جسمانی نظام بھی خواہشات کی تکمیل میں غیر شعوری طور پر مدد کرتا تھا۔

میں نے پچھلی مرتبہ یہ بتایا تھا کہ کامیابی کا راز خوبیوں میں نہیں بلکہ برائیوں کے نہ ہونے میں ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ برائی اور اچھائی کی کیا تعریف ہو اور کس طرح پیدا ہوتی ہے؟ میں اچھائی اور برائی کی نظریاتی بحث میں نہ پڑوں گا۔ سیدھی سادی بات یہ ہو کہ عام طور پر لوگ جس بات کو اچھا کہیں وہ اچھی اور جس بات کو برا کہیں وہ بُری ہے۔ مثلاً بھوٹ کی سب برائی کرتے ہیں اور غیر آئینے کو سب لوگ اچھا سمجھتے ہیں۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ خیرات کے طریقوں میں لوگوں کو اختلاف ہو۔ البتہ میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ اچھے اور بُرے فعل کس طرح سرزد ہوتے ہیں۔ ہم میں سے بعض لوگ کیوں سچی سمجھاتے ہیں اور بعض لوگ کیوں انکار اور شرم سے کام لیتے ہیں۔ ایک ہی ماں باپ کے بچے بظاہر آپ ہی ماحول میں پل کر کیوں متضاد طبیعتوں کے مالک ہوتے ہیں اور ان میں سے کیوں ایک آوارہ اور دوسرا ہنسناہایت عظیم المرتبت انسان بن جاتا ہے۔ یہ کیوں ضروری ہے کہ دنیا کے بڑے بڑے لوگوں کا بچپن افلاس، مٹی اور بے کسی میں گزرے اور بڑے بڑے لوگ کن گناہوں اور غلطیوں کے مرکب ہوتے ہیں کہ ان کے بچے شاد و نادر ہی قابل اور خاندان کے لیے باعثِ افتخار ہوتے ہیں۔

۱۳۔ جانے بچانے لوگوں اور مقامات کی طرف ٹوٹنا۔  
اگرچہ ہم سب لوگوں کی یہ بنیادی خواہش مشترک ہیں لیکن ہر شخص میں یہ ایک ہی پیمانے پر نہیں ہوتیں۔ لوگوں کے کردار کا فرق ان خواہشوں کے پیمانے اور تجربہ عقل اور تربیت کے ذریعے دوسرے غیر جبلتی طریقوں ان کے اظہار پر مبنی ہوتا ہے۔ ان میں سے کوئی خواہش نہ اچھی ہوتی ہے اور نہ بری۔ ہاں ان خواہشوں کے اظہار و اسودگی کے طریقے بڑے یا بھلے ہوتے ہیں۔

جنسیات کا علم معنی ہے مختلف انفرادی کردار کے مطالعے پر۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ بچپن اور لڑکپن اور بعد کے زمانے میں یہ خواہشیں کن مختلف طریقوں سے پوری ہوتی ہیں اور انکی اسودگی کا دو عملی انسانی کردار پر کیا اثر ڈالتی ہے۔ یہی بنیادی خواہشیں ایک عملی کو زبردست مصلح، دوسرے کو مجرم اور تیسرے کو اعلیٰ سائنس دان کیوں بنادیتی ہیں۔

اس علم سے روزمرہ کی زندگی میں کام لینے کو عملی نفسیات کہتے ہیں۔  
باقی آئندہ

× بقیہ صفحہ ۸ ×

رہنے لگی۔ اس کے ہاں جتنے بھی لڑکے پیدا ہوئے اس مرض میں مبتلا ہائے گئے۔ مثلاً بعد نسل سلسلہ قائم رہا اور لڑکوں کی ذات تک اعضا کا نقص میراث خاندان بننا چلا گیا۔ ان میں عورت نفس کا مادہ بھی نہیں ہے۔ لہذا اگر کوئی شخص ان کی اس حالت کی تصویر کھینچنی چاہے تو وہ بخوشی راضی ہو جائے ہیں۔ ان لوگوں کی دماغی قابلیت بہت کم ہے۔ اس لیے وہ زیادہ تر مزدور یا معمولی اہل کار ہیں۔

## احتیاد

جنوری ۱۹۷۷ء کے ہمدرد صحت کی قدرت کی بستر نظریں کے زیرِ غور ان مضمون میں غیر ارادی طور پر چند نئے ایسے شائع ہو گئے تھے کہ وجہ سے اعتیاد و اخلاق کا داس بچھٹ گیا۔ دار و مدار کو ان جملوں کی اساعت پر۔ صرف انفس ہی بلکہ سیدہ مذمت اور شرمندگی ہو۔ اللہ تبارک و تعالیٰ ان گناہوں کو معاف فرمائے اور گناہوں سے بچائے۔ ہم ہولناک باتوں کی اور دیگر ناظرین کو مومن ہیں کہ انھوں نے ہمیں اس طرف متوجہ نہ کیا

ادارہ

پانے غور کیا ہو گا کہ سخت غصے کی حالت میں آپ کے کان جلنے لگتے ہیں، چہرہ سرخ ہو جاتا ہے اور گرمی لگنے لگتی ہے۔ دراصل یہ سب کچھ غصے کے بغیر معمولی فعل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ غصہ آتے ہی غصہ در قیہ نہائی جسم کو لڑنے بھڑکنے کسی پر پڑنے، فوجی، کھوٹنے اور مارنے لینے کے لیے تیار کر دیتا ہے۔ زمانہ وحشت میں یہ ضروری تھا لیکن تہذیب سے انسان زمانہ میں غصہ اتارنے کے لیے مار پیٹ ہی ضروری نہیں ہو سکتا ہے۔ آپ طعنوں سے کام لیں، بجو لکھیں، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ وقتی پر ضبط کر جائیں اور سال دو سال بعد غصہ اتاریں۔ چنانچہ چلی اذوں کو پورا کرنے کے طریقے اگرچہ بدل گئے ہیں لیکن ان تقاضوں کو جو خواہشیں پیدا ہوتی ہیں وہ نہیں بدلیں۔ یہ ابتدائی جبلتیں تیرہ ہیں ان کے نتیجے میں ابتدائی خواہشیں بھی تیرہ ہیں۔ یہ ابتدائی خواہشیں سلسلہ وار درج ذیل ہیں عورت اور مرد سب میں مشترک ہیں۔

## بنیادی خواہشیں

جسمانی راحت

ذاتی حفاظت

خطرے سے بچنا

جو چیز نقصان پہنچا سکتی ہو اس کی رضا جوئی اور اس کے دل میں جگہ کرنا۔

اپنی طرف اپنے ہم جنسوں کی توجہ منعطف کرنا۔ ان کی تحسین اور تعریف حاصل کرنا اور ان کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا۔

رافت، ایذا دینا اور نقصان پہنچانا۔

اب، غلبہ پانا اور حکومت کرنا۔

اج، اپنی ذات کو بلند و برتر سمجھنا

جنس مخالف کی توجہ اپنی جانب مبذول کرنا۔ اس کے ساتھ رہنا اور اس کو خوش رکھنا۔

اپنے سے نسبتاً کمزور کی حفاظت اور خبر گیری کرنا۔

اپنے ہم جنسوں کی صحبت اور ان کی ہمدردی حاصل کرنا۔

اپنے قبیلے یا گروہ اور خاص کر اس کے اکابر کی طرہ سے

بچنا سہنا۔

بچونا اور گرفتار کرنا۔

کھوج لگانا، جستجو کرنا، معلوم کرنا اور چیزوں کو سمجھنا۔

## یادِ مکتبہ

(دوست)

یادِ مکتبہ کے نام سے تامل خیال اور بحث و نظر کے لیے چھ مضمونیں جو وہ ادوارہ مجتہد یا طبیب کے کسی خاص ستر حکم کا ترجمان نہیں ہیں۔ مضمونیں  
ابو سعید صاحب صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی ہر تامل خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔ احمد دہمیت

کے خدا کو ستر خطرے کی حالت میں کیا وہ یہ پسند کریں گی کہ کہیں پیدا ہونے والے  
بچے کی خاطر قربان کر دیا جائے؟

امریکن اور یورپین ممالک میں جہاں رومن کیتھولک ڈاکٹروں کی فراوانی  
ہے، پوپ کے اس حکم سے کافی ہیجان پیدا ہوا ہے۔ اگرچہ ہمارے ملک میں اور  
کیتھولک ڈاکٹروں یا قاضیوں کی اتنی کثرت نہیں تاہم یہاں بھی مشر  
ہسپتالوں اور ڈاکٹروں کی خاصی تعداد ہے۔

درہل ایسے خطرناک مرحلے پر ڈاکٹر کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ موت  
زندگی کا یہ فیصلہ خود زچہ کی مرضی کے مطابق کہے اگر وہ دونوں کو نہیں  
سکتا تو پھر حرف آخر کی زبان سے ادا ہونا چاہیے۔ اگر ان کی حالت فیض  
کے قابل نہ ہو تو زچہ کا خاندان اور اس کا باپ یا دیگر نزدیک رشتہ داروں کا فیض  
قابل قبول ہونا چاہیے۔ یہ فیصلہ مختلف حالات میں مختلف ہوگا۔ ہو سکتا ہو کہ  
اور اس کا خاندان اولاد سے محروم ہوں اور دونوں کی شدید خواہش ہو کہ خود  
زچہ کی جان چلی جائے لیکن بچہ کی جان ضرور بچ جائے اور یہ بھی ہو سکتا  
کہ اولاد کافی ہوا اور چھوٹے چھوٹے بچے ہوں اور اگر بچے کی خاطر ماں کو قربان  
کر دیا گیا تو ماں کے انتقال کے بعد نواسیدہ بچہ اور باقی اولاد بھی دیوانہ ہو جائے  
یہاں یہ بھی پوچھا جاسکتا ہے کہ ماں کے مرنے کے بعد نواسیدہ بچے  
زندگی کا کس قدر امکان ہے؟

میکلے میں جسدِ آبا د کے ایک بزرگ جناب کریم الدین صاحب دار  
ہوتے ہیں اور مجھ پر برسوں سے میں نے گزشتہ مرتبہ حکیم اور ڈاکٹر کے بنیادی فرق  
پر روشنی ڈالی تھی وہ اس سے ناراض ہیں اور مجھے حکیموں کی غلط جاننا اور  
مزمز گردانتے ہیں۔ حالانکہ میں نے دسمبر اور جنوری کی مجلسوں میں نہ حکیموں  
کی اچھائی بیان کی تھی نہ ڈاکٹروں کی برائی میں نے نہ تو یہ کہا تھا کہ تمنا  
لکھنا اچھی بات ہے اور نہ یہ کہا تھا کہ اس کا نہ لکھنا بری بات ہے۔

دبا یہ کہ حکیموں نے فیس لینا شروع کر دی تو اس سے حکیموں کے پیشہ  
اخلاق (پرفیشنل کنڈکٹ) کے اصولوں میں تو تبدیلی آ نہیں گئی۔ اب  
کوئی حکیم صاحب چوری کرتے ہوئے یا اس سے بھی زیادہ کوئی قبیح فعل کرنا  
ہوئے کڑے جاتیں تو یہ ان کا انفرادی فعل ہوگا اور اس سے طب کے پیشہ ورانہ  
اخلاق پر حرف نہیں آئے گا اس نظام اخلاق کے کچھ اصول مقرر ہیں اور وہ کہ  
افراد کے توڑنے سے بدلے نہیں جاسکتے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ یونانی طبیبان  
ایسی کونسل نہیں جو اس نظام اخلاق کو توڑنے والے حکیموں کو سزا دے۔

(سے باقی و مینا باقی)

پچھلے دنوں اطالوی قاضیوں کے جلسے میں جنہیں اپنے خطیب پر چاروں طرف سے تینوں  
سے اجماعی ہیں انہوں نے نکاح کے مقصد اور ضبط تولید پر جس اور یہ روشنی ڈالی ہو  
اگرچہ نیا نہیں لیکن جو باتیں انہوں نے کہی ہیں ان سے کئی اچھی ہوتی باتیں صاف برکتی  
ہیں۔ یہ خطیب ضبط تولید کے ان رومن کیتھولک طریقوں پر جن کا مدت سے شدید رد و  
ایک ضرب کاری ہے۔

میں عرصہ سے یہ سوچتا رہا ہوں کہ میاں بیوی کے تعلقات اگر چارٹ، نقشوں  
اور جدولوں کے ماتحت ہوتے تو اہل زندگی کا کیا بنے گا؟ عورت اور مرد کے تعلقات میں  
جو رومان اور لطافت اگر لے نقشوں کی قربانگاہ پر چڑھا دیا گیا تو جنسی تعلقات محبت  
کی تعریف لکھ کر خود غرضاً سائنسی فکر عیاشی کی حد میں آجائیں گے۔

یہاں یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ یہ خطیب رومن کیتھولک طریقوں پر ہی کیوں ہو۔ جو  
لوگ ضبط تولید کے دوسرے ذرائع اختیار کرتے ہیں اور بات یا ذواؤں سے کام لیتے ہیں انہیں  
بھی خود غرضاً سائنسی فکر عیاشی کی حد میں کیوں نہ لکھا جائے؟

اگر میں نے عرض تسلیم کر لوں تو باران میکلے مجھے "رجعت پسند" کا خطاب دیں گے  
اور اگر تسلیم نہ کر لیں تو ہو سکتا ہو کہ مجھے بھی ضبط تولید کا داغی چھ لیا جائے۔ حالانکہ میں  
ان دونوں میں سے کچھ بھی نہیں ہوں۔ دراصل بات یہ ہے کہ ضبط تولید کے ان دونوں طریقوں  
فرا بنیادی فرق ہے۔ ذرا ایک شہانی رات کا تصور کیجئے یا یوں بھیجئے کہ مطلع ابراہیم نے  
ماحول پر ہوا نما اور آپسچ اپنی رفیقہ حیا کے لہجے بیٹھے ہیں اور اس ابرہت بہاریت  
و لب بھو، ماحول میں جنسی تعلقات کا چارٹ جو ایام کی بنیاد یا کسی ہی بنیاد پر بنایا  
گیا ہے نہیں انہیں کی صدا بلند کر رہا ہے۔ فرماتے ہیں سے زیادہ رومان قابلِ لطافت  
و شمن بلکہ روح شکن حرکت (یا جمود) اور کیا ہو سکتی ہے۔

ضبط تولید کے دوسرے خارجی ذرائع زمان و مکان کی اس قید سے  
آزاد ہیں۔

پوپ اپنے خطیب میں ایک بات اس سے بھی زیادہ اہم کہی ہے۔ انہوں نے  
رومن کیتھولک ڈاکٹروں کو ہدایت کی کہ اگر زچہ کی حالت خطرناک ہو اور ڈونلڈ  
میں سے صرف ایک کی جان بچ سکتی ہو تو ترجیح پوپ کو دی جائے اور ان کو مرنے دیا جائے۔  
پوپ کی یہ ہدایت شاید اس لیے تعلیم پر مبنی ہو کہ کوئی روح جب تک بہتسمہ نہ پائے  
نہیں پاسکتی چنانچہ زچہ تو بہتسمہ پائی ہو جس لیے اس کے مرنے میں کئی جمع نہیں لیکن  
بچہ کی روح کو ابھی تک بہتسمہ نہیں ملا ہے اس لیے اسے بچانا فرض ہے۔

رومن کیتھولک ڈاکٹروں کے لیے یہ حکم صحیفہ آسانی سے کم نہیں اور ایوانِ میکلہ  
یا کسی اور گروہ اور جماعت کو اس حکم پر اعتراض کرنے کا کوئی حق بھی نہیں۔ لیکن کیا  
اس حکم کی موجودگی میں یہ ضروری نہیں ہو جاتا کہ آئندہ ہمارے ملک کی کتابیں  
جب اپنے لیے رومن کیتھولک ہسپتال یا ڈاکٹر مقرر کر لیں تو یہ سوچ لیں

# دیهاتوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

آتشک میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جلتی ہوئی شیشم کی لکڑی کے سرے پر جو روغن آمیز رطوبت سی خارج ہوا کرتی ہو اس کو داد پر لگانے سے داد بالکل اچھا ہو جاتا ہے مگر شیشم کی اندرونی سخت لکڑی کو ریزہ ریزہ کر کے بطور پتال جنتر اس کا روغن کشید کریں تو اس کے لگانے سے بھی داد جاتا رہتا ہے۔

اگر تنگ جوتا پہننے سے جرس لگ جائے یا اگر کسی وجہ سے بدن کی جلد پھل جائے تو اس کے پتوں کو پس کر لگانے سے بہت جلد تسکین ہو جاتی بلکہ نرم اچھا ہوتا ہے۔ شیشم کے پتے جریان کی مفید و مجرب ہیں۔ جریان میں جبکہ مادہ پانی کی طرح رقیق ہو کر ہے، امراض نوجوان گرم مزاج ہو یا جریان سوزاک کی وجہ سے ہو تو شیشم کے پتے دو تولہ لے کر رات کو ایک پیالہ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو ہاتھ سے لی کر چھان لیں لعاب سا نکلنے لگے گا۔ اس میں کھانڈ یا مصری دو تولہ ملا کر پلائیں اور ایک ہفتہ تک پلاتے رہیں۔ اس کے دوران استعمال میں جسم سے گرمی نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہو جریان بالکل جاتا رہتا ہے۔ سیلان الرحم میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے لیکن نوجوان گرم مزاج مریضوں کے لیے ہی اس کا استعمال مناسب ہے۔

گرخجہ :- گرخجہ کا پڑ دوسرے درخت کے سہارے پر قائم ہوتا ہے۔ اگر سہارا نہ ملے تو زمین میں پھیل کر جھاڑ کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اس کے پتے اسی کے پتوں کے مانند سینکڑوں پر ایک دوسرے کے سامنے لگے ہوتے ہیں۔ شاخوں پر کانٹے لگتے ہیں۔ پھل انڈے جھلکوں کے مانند خاندان دار غلاف والا ہوتا ہے اس کے اندر سے خاکستری نیل گوں رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے۔ اس گٹھلی کا جھلکا بہت سخت ہوتا ہے اور اس کو توڑنے پر اندر سے سفید مغز و مینگ نکلتا ہے اور یہی مغز گرخجہ کہلاتا ہے۔ گرخجہ اور اس کے پتوں وغیرہ کا مزہ میٹھ ہوتا ہے اور عام طور پر مغز گرخجہ اور برگ گرخجہ بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

ملیریاٹی بخاروں کو دور کرنے کے لیے گرخجہ کو نین کے مقابلے کی دوا ہے۔ کونین سے گرمی خشکی پیدا ہو جاتی ہو اور بعض مرض بھی لائق ہو جاتے ہیں لیکن گرخجہ کے استعمال سے بغیر کسی ضرر کے طیرا بخار دور ہو جاتا ہے۔

گرخجہ کے پتے ۹ ماشے اور مرچ سیاہ ۹ عدد کو پانی میں پیس چھان کر چائیں دو تین روز کے پینے سے بخار موقوف ہو جائیگا اور بخار اتر جائے گا۔

شاہترہ :- شاہترہ کو پیت پاپڑا بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک ٹٹی جو فصل ربیع کے ساتھ گہروں کے کھیتوں میں غودرو ہوتی ہو۔ اس کا پودا سا بڑھ بالشت اونچا ہوتا ہے۔ پتے دھنیے یا گاجر کے پتوں کے مانند ہوتے ہیں۔ پھول نفیسی آتے ہیں۔ بوٹی کا مزہ نہایت تلخ ہوتا ہے۔

شاہترہ مصفی خون ہے۔ خون و غداں کے اکثر امراض کھلی داد پھوڑے بنسیوں اور آتشک و سوزاک میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بخاروں کو دور کرنے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔

خشک کھجلی اور بدن کی جلن کو دور کرنے کے لیے شاہترہ سبز کا پانی آٹھ لے لیکر اس میں شربت عناب دو تولہ ملا کر پییں۔ ہفتہ عشرہ کے پینے سے رام ہو جائیگا۔ خون میں حدت ہو بدن میں گرمی محسوس ہوتی ہو پیشاب نکرتا ہو بدن پر پھنسیاں نکلتی ہوں اور ان میں خارش بھی ہوتی ہو اور پیشاب قبض بھی رہتا ہو یا بدن کی جلد پر چھپا ہٹ دہتی ہو تو ان سب حالتوں کا شاہترہ کو اس طرح استعمال کریں۔ شاہترہ ۷ ماشہ، پوست ہلید زرد، شہرہ مدینہ خشک ۱ ماشہ کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور شربت عناب ۴ تولہ ملا کر پییں۔ اگر ملیریاٹی بخار ہو وقت پہننے لگے شاہترہ اور گلو سبز ہر ایک ۱ ماشہ کا جو شاندر پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔

اگر پٹ میں کیرے پیدا ہو جائیں تو شاہترہ یا بڑنگ پوست ہلید زرد ۱۵ ماشہ کا جو شاندر پلانے سے کیرے ہلک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔

شیشم :- شیشم مشہور درخت ہے۔ پنجابی زبان میں اس کو ڈالی کہتے ہیں۔ رگوں کے کٹا لے اور ریلوے لائنوں کے آس پاس عموماً ہی کے درخت اٹے جاتے ہیں۔ اس کی لکڑی سیدھے صوبہ ہوتی ہو میز کرسی، صندوق وغیرہ بنانے کے کام آتی ہے۔ جو لکڑی اس قابل نہیں ہوتی بطور ایندھن جلاتی ہے۔ عام لوگ اس کے ان ہی فوائد سے واقف ہیں۔ اس کے دوائی ندوں کو نہیں جانتے۔

اس کی لکڑی کا مرادہ خون کو صاف کرتا ہے۔ اس کو دوسری مصفی خون دواؤں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ صرف اس کو بھی پانی میں بھگو کر کھنے کے بعد صاف نہ لے کر شربت عناب ملا کر پیتے ہیں کھجلی داد اور جدام میں مفید ہے۔ اگر بدن ہونے پھنسیاں نکلی ہوتی ہوں اور برص موجود ہو تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں

پڑ جائیں تو اس کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔

اگر ناک میں کیڑے پڑ جائیں تو اس بوٹی کا رس ٹپکانے یا اس کے تھوں کا سفوف ناک میں پھونکنے سے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

بچوں کی معدیوں جو چڑھنے (دھنچھنے) پیدا ہو جاتے ہیں وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔

لکڑی کا رس بوٹی سخت سے سخت درمیان کو تحلیل کر دیتی ہے لکڑی کا رس تھوں کو لکھی لگا کر گرم کریں اور رسولی پر باندھیں۔ دن میں دو بار بدلنے رہیں ہفتہ

عشرہ کے باندھنے سے رسولی تحلیل ہو جاتی ہے اگر کوئی اور درم ہو تو وہ بھی تحلیل ہوتا ہے۔

**کنگھی بوٹی** کنگھی بوٹی کا لہذا ایک ڈیڑھ گز تک لبا ہوتا ہے۔ اس کے پتے شہتوت کے تھوں کے مانند ہوتے ہیں۔ پھول زرد

رنگ کا آتا ہے اور پھول گول کنگھی کے مانند دانہ دار لگتا ہے۔ درحقیقت اس کی شکل چند پھلوں کے ایک خاص ترتیب کے ساتھ باہم ملنے سے ہوتی ہے۔

ہر ایک پھل کے اندر چھوٹا سا سیاہ رنگ کا چھتایا جاتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون یہ بوٹی ہر عضو سے خون بہنے کو روکتی ہے۔ چنانچہ اس کے تھوں کو پانی

میں پس چھان کر پلانے سے خون بوا سیرک جاتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون جاتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

کنگھی بوٹی کے پتے ۲۱ عدد اور کالی مرچ سات عدد کو پس کر سات گولیاں بنائیں اور ایک گولی روزانہ صبح کو پانی کے ساتھ نگل جائیں۔ بوا سیر خونی

جو بیابادی دونوں کے لیے مفید ہے۔ یہ بوٹی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ اسکے پتے، عذ

نیر سفید ۳ ماشہ کیتھ پانی میں پس چھان کر مصری ملا کر پلائیں۔ کنگھی بوٹی کے بیج مفید مٹی اور مٹوی باہ ہیں۔ یہ بیج کوٹ چھان کر بقدر ۳ ماشہ روزانہ صبح

دودھ کے ساتھ پھاکنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور جوش

سے کلیاں کرنے سے دانوں کا درد اور مسڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔

حلق میں درم ہو جس سے روٹی کا لہر لگنا یا پانی کا گھونٹ چنا دنا ہو تو کنگھی کے تھوں سے غرابے کرنا اور ان ہی تھوں کا چلم میں رکھ کر ان کا

دھواں کشید کرنا مفید ہے۔ کنگھی بوٹی بچوں کے مرض مسان کو حیرت انگیز طور پر دور کرتی ہے۔

کے مرض میں بچے سوکھ سکھ کر مر جاتے ہیں۔ اسی لیے اس کو دق الاطفال اور مرض سوکھا بھی کہتے ہیں جس بچہ کو یہ مرض ہوا اس کی ماں اس بوٹی کے ہم۔ ۵ پتے لہ

پان میں رکھے جس پر کھجور کا لٹایا ہو۔ اس کے بعد اس کا لہذا بنا کر چبانے اور اس کی بیک بچے کی بڑھ پر لگا کر آہستہ آہستہ ہتھیلی سے لے لے اور بغور دیکھے

چند منٹ کے بعد ریر بڑھ کی ہڈی پر بار بار ایک کیڑے نظر آئیں گے ان کو کچھ کر پھینکتے رہیں۔ تین چار دن تک یہی عمل کریں۔ بچہ جن درست اور موٹا

تازہ ہو جائے گا۔

لیکن کرنبھے کے پتے ہر جگہ آسانی سے دستیاب نہیں ہوتے۔ لہذا مغز کرنبھہ کی گولیاں یا سفوف بنا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مغز کرنبھہ مغز پلاس پاڑہ کو پس بول

تھوں چیزیں برابر وزن لے کر باریک پس چھان کر تھوڑے پانی میں گوند میں اھ دودھ

رقی کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح دوپہر شام کو تین بار دیں۔ ہر قسم کا طیر یا بخار حتیٰ کہ چھتہ بخار بھی ان گولیوں کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

کرنبھہ خون صاف کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مار کر نکالتا ہے اس غرض کے لیے کرنبھہ کے پتے پانی میں پس چھان کر پلاتے ہیں۔

اگر فطوں میں پانی بھرا ہوا ہو تو مغز کرنبھہ کو پانی میں پس کر نیم گرم لپ کر نیسے پانی جذب ہو کر فوط صحیح حالت میں آجائے لیکن ہر غرض کے لیے اس کو مستقل مزاجی سے دو تین ہفتے تک استعمال کرنا چاہیے۔

بعض تجربہ کوئیواں کا بیان ہوا کہ اگر تخم کرنبھہ تین عدد لیکر بھیل میں دبا تیں یہاں تک کہ اوپر کا جھلا جلنے کے قریب پہنچ جائے اور اس کے بعد اس کا مغز نکال کر

دھ کے دورے کی حالت میں کھلائیں تو دوسرے میں فوراً تسکین ہوتی ہے۔ اگر باج کو جھ سے پیٹ میں درد شدید ہو تو مغز کرنبھہ اور سوٹھ ہر ایک ایک

ماشہ کو باریک پس کر کھلانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ خارش دکھی، اس کرنبھے کے پتے، ماشہ ۳ مرچ سیاہ، عدد کے ساتھ پانی میں

پس چھان کر پلائیں اور مغز کرنبھہ دو تول کو ایک چھٹانک سرسوں کے تیل میں چلائیں یہاں تک کہ مغز جل جائے اور اس کے بعد اس تیل کو صاف کر کے خارش پر اس

کی مالش کریں تو چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔ لکڑی کا رس کو کوکھڑی اور کوکھنی بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتے کافی

**لکڑی کا رس** یا مٹا کو کے مانند لیکن ان سے موٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ سوٹھے پران سے خاص قسم کی بد بو آتی ہے پھول زرد رنگ ہوتے ہیں۔

لکڑی کا رس بوا سیر کے لیے نہایت مفید بوٹی ہے۔ لکڑی کا رس بوٹی کے رس دو تول میں رسوت ۱۰ ماشہ رات کو بھلو کر رکھیں۔

مٹا کو چھان کر پیٹیں۔ چند روز کے استعمال سے خون بوا سیرک جاتا ہے اگر بوا سیری دست جاری ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں۔

۲) لکڑی کا رس کے تھوں کو کاٹ کر ان کا پانی یا آئینہ نکالیں اور آگ پر پکائیں جب وہ غلط ہو کر پ سا بن جائے تو اس کے برابر گوبارک پس کر پلائیں اور چھل بر

کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک ایک دو دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کو کھائیں بوا سیر خونی کے لیے مفید و محبوب ہیں۔

۳) لکڑی کا رس کے تھوں کو کاٹ کر ان کا رس نکال کر آگ پر پکائیں یہاں تک کہ وہ گاڑھاٹ سا ہو جائے۔ اب اگر یہ پانچ تول ہو تو اس میں کالی مٹی

۱۰ ماشہ ۳ ماشہ ملا کر بھیل کر کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھائیں بوا سیر کی مفید و محبوب دوا ہے۔

یہ بوٹی طرح کے کیڑوں کو ماری ہے۔ اگر انسان یا کسی حیوان کے زخم میں کیڑے





# لیجی دانت اکھاڑنا بھی موقوف !



مجلہ مذکور میں سرایت دہن کے عاجلانہ علاج کے لیے سرایت زدہ دانتوں کے معقول علاج اور قطعی طور پر بوسیدہ اور ناکارہ مرضی دانتوں کے اخراج کی اہمیت پر زور دیا گیا ہے۔ لیکن جسم کے دوسرے حصوں کے امراض کو اچھا کرنے کی امید آئندہ میں غریب دانتوں کو نکال دینے کی کارروائی کو "طوفان میں تھکے کا سہارا" ڈھونڈنے کے مرادف قرار دے دیا گیا ہے۔

مجلس ماہرین دندان کی مزید تہنیت یہ ہے کہ کسی ایسی مرضی حالت کے لیے جس میں کوئی دوسرا علاج کا ذکر نہ ہوا ہو "دانت نکالنے سے پہلے یاد رکھنا چاہیے کہ اگر صحت و بہبودی جسم کے لیے جسمانی تغذیہ کوئی ضروری چیز ہے تو اس کے لیے دانتوں کی سلامتی اور تحفظ بھی ناگزیر ہے۔"

مذکورہ بالا رسالہ مجلس ماہرین دندان کی یہ اشاعت خاص مہیا گن یونیورسٹی کے ۱۳ اراکین نے تیار کی تھی جن میں ماہرین امراض دندان، نامور اطباء اور ماہرین حفظان صحت سب شامل تھے اور ان سب کے صدقہ اکثر کینٹہ ملے۔ ایڈیٹنگ تھی۔

خلاصہ یہ کہ اب غیر دندان امراض کے لیے دانتوں کا نکالنا سخت ناجائز قرار دے دیا گیا ہے۔ اب جبکہ "ماسکی سرایت کی قربان کاہا ہوا کتے ہی انسانوں کو دانتوں سے محروم اور پولا کر چکا ہوگا! تعجب بر تعجب ہو کہ ترقی پسند میڈیسن طب کی ہی دیر سوری "رجعت تہقری پر ہے کی میرے عقل کے بعد اس نے جفا سے توبہ مانے اس زوبشیاں کا پشیمان ہونا

حلق کے غدودوں کی طرح دانتوں کو نکال دینے کا رواج بھی طب و امراض دندان میں نامقبول و متروک ہو رہا ہے۔ وجہ یہ ہے اور دوسرے اقسام کے دردوں، جلدی، شور، مرضی گردوں یا امراض وغیرہ کے علاج کے لیے دانت نکال دینے کی وحشیانہ رسم کو مہذب اور سائنس دانوں نے اب قطعی طور پر ناجائز قرار دے دیا ہے۔ اب اگر کسی دانت نکالنا چاہیے تو صرف اس وقت جبکہ وہ خود بوسیدہ اور ناکارہ ہو گیا ہو یا بچھے چنگے، جسمانی تغذیہ حاصل کرنے کے لیے تو بہر حال ہنسی میں دانتوں کی موجودگی ضروری ہے۔

ماسکی سرایت (فوکس انفیکشن) یعنی جسم میں کسی جگہ کسی پوشیدہ مرکز کی موجودگی کے چالیس سالہ پرانے نظریہ کو اب مہذب امریکا کے مشہور ماہرین دندان (امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن) نے آخری سلام کے رواج اور خیر باد کہہ دیا ہے۔ اس نظریہ کی رو سے بہت سی جسمانی امراض جو ڈوں کے دردوں اور قلب کی بے قاعدگیوں کی اصلی ہی وجہ "دانتوں کی ماسکی سرایت" ہی سمجھی جاتی تھی اور ان دور افتادہ دردوں اور بے قاعدگیوں کو دور کرنے کے لیے اکثر و بیشتر جھجھوسا لم ت و غیر مرضی دانتوں کو بلا تکلف اندھا دھند قربان کر دیا جاتا تھا۔ کے نکل جانے کے بعد غریب مرضی کی غذا اور جسمانی تغذیہ کا خدا ہی فنا۔ ماسکی سرایت کے اس دندان شکن نظریہ پر عمل درآمد کا نتیجہ ہوا کہ "لاکھوں کروڑوں دانت خواہ مخواہ بلا وجہ اور بلا ضرورت کھینچ کر نہ گئے۔ لیکن آہ ان دانتوں کو نکال دینے کے بعد بھی اکثر مریضوں کی اصلی ماحول اختدادہ اعضا اور مفاصل وغیرہ کی بیماریاں بدستور باقی رہیں۔

امریکن ڈینٹل ایسوسی ایشن کے رسالہ دندان کی ایک اشاعت میں امریکا کے ماہرین دندان کی مجلس صریح الفاظ میں اعلان کرتی اس نظریہ کی تائید میں کوئی سائنسی خاک ثبوت نہیں ملتا ہے کہ سرایت دانت خود ہی مفاصل، امراض قلب و گردہ، عوارض چشم یا امراض بڑا کا بڑا سبب ہیں۔

گھر کا مکمل اور مفید دوا خانہ

تلم

ہمدرد دوا خانہ نے تیار کیا۔

## اسہال ایک عصبی عارضہ ہے؟

ہوتی ہے اور امریکا کی لیباریٹریوں میں اس کے تجربے کیے جاتے ہیں اس دوا کا نام پال اور لیچن کے نام پر رکھا گیا ہے جنہوں نے ساٹھ سو سال پہلے اس دوا کی - ساٹھ سو سال آتشک کا اولین علاج ہے۔

### بورک ایسڈ سے شیر خوار بچوں کی اموات

سفوف کی صورت میں بورک ایسڈ ایک عرصہ سے سوزش جڑی شرج بادہ اور گرمی دانوں وغیرہ میں بطور ایک مفید دوا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مگر حال ہی میں ریاست ہائے متحدہ امریکا کی وطنی ریاست میری لینڈ کے طبی محنتوں کے صدر ڈاکٹر رسل۔ ایس فشر نے اپنی تحقیقات کے ذریعے اس تیزابی - سفوف کے استعمال سے پیدا ہونے والے خطروں کا آگاہ کیا ہے۔ انھوں نے امریکی ماہر نفسیات کے کالج کو اطلاع دی کہ جو سفوف کبھی کبھی شیر خوار بچوں کی موت کا سبب بن جاتا ہے ان اموات کی وجہ یہ نہیں ہوتی کہ بچے اتفاقاً یہ سفوف کھالیں، بلکہ یہ حادثے برونی استعمال سے پیش آتے ہیں۔

ڈاکٹر فشر کی تحقیق کے مطابق مذکورہ بالا کیمیائی جز جلی یا کٹی ہونے لگا ہوا کھال کی راہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے اور اس صورت میں اس سے گردے اور لیلے کی ساختوں کو سخت نقصان پہنچنے کا قدرتشہ ہے۔ مذکورہ بالا ریاست میری لینڈ کے بندرگاہی شہر بالٹیمور، امریکا کے ایک غیر تاریخی شہر ویسٹن اور نیویارک سے چلے ایسی اموات کی اطلاعات مل رہی ہیں جو بورک ایسڈ کے استعمال سے ہوتی ہیں۔ مرنے والے بچوں کی عمر تین ہفتوں سے لے کر سات ماہ تک تھیں۔

بازار میں جو پوڈر عام طور پر بچوں کے لیے کہتے ہیں، بورک یا ان کا ایک اہم جز ہے۔ مگر ان پوڈروں میں چون کہ دیگر شہابیہ آمیزش بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے ان سے اتنا زیادہ خطرہ نہیں۔

نیوگولٹیس (امریکا) کے ڈاکٹر الہرٹ جے سلون کا خیال ہے کہ خوف جنگی و غصہ و کٹناہ وغیرہ کے جذباتی اثرات مزمن دیرپا اسہال کی شکایت پیدا کر دیتے ہیں اہم حصہ لیتے ہیں۔ چنانچہ موصوف کا عقیدہ ہے کہ مزمن اسہال کی تقریباً ۴۰ فیصدی حالتیں عصبی الاصل ہوتے ہیں۔

اس کی توضیح وہ یوں کرتے ہیں کہ بالغوں میں جذباتی تناؤ کے اخراج کے لیے پسینہ و غصہ و کٹناہ وغیرہ ہی جز اور نہ صرف مزمن اسہال بلکہ خراش پذیر اور سختی قولون کی بیشتر قسمیں اور مزمن قبض کی زیادہ تر حالتیں دراصل ماضی اور ذہنی پیمان ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

### آلام فربہ

شہ کا گو کے ایک ماہر تجزیہ جراح کا بیان ہے کہ ہڈیوں اور جوڑوں کے امراض پیدا کرنے میں فربہ اہم حصہ لیتی ہو اور التهاب مفصل میں اس کا اثر مضرت رسال ہوتا ہو۔

ڈاکٹر فلپ لیون جی کا تعلق شمالی مغربی جامعہ کے مدرسہ طب سے ہو، رسالہ "ہا تجیا" میں لکھتے ہیں کہ "فن تعویم الاعضا کے بیشتر ماہرین کا کہنا ہے کہ ۱۲ اوٹڈے ضرورت جرتی ہی ہڈی اور جوڑوں کے امراض و عوارض کا راز سبب ہو سکتی ہے"۔ موصوف کا خیال ہے کہ فربہ اور وزن کی زیادتی ہی جیسے تلوروں، عوارض پشت اور کولے کے جوڑوں کے بارڈ کشیدگی کے ضعیف اصابا کا سبب ہوتی ہے اور مروج اور کسر و طبع یعنی ہڈیوں کے ٹوٹنے اور جوڑوں کے اترنے کی حالت میں، کے علاج میں پیچیدگیاں پیدا کر دیتا جو مریع المفصل کا سبب خواہ سرایت و تعدیہ ہو یا جوٹ اور اختلالات استحالہ وزن کی زیادتی اس کو اور زیادہ عسیرا علاج بنادیتی ہو۔

چنانچہ تمام اطباء فریضوں میں وجہ المفصل کا علاج اب اس اصول پر مشروع کرتے ہیں کہ پہلے ان کا وزن کم کرنے کی تدبیر اختیار کرتے ہیں۔ جب چند پونڈ وزن کم ہو جائے تو محض اسی سے ان کے کسب درد میں ایسی تخفیف محسوس ہونے لگتی ہے کہ جو پہلے ساٹھ سال سے نہیں ہوتی تھی۔

### افلو تزا

ارلیچن نے افلو تزا کے ایک قسم کے ذہریلے مادے اور نرمے کی نالیوں کے درم کو بڑھنے سے روک دیا ہے۔ یہ دوا حال ہی میں ایجاد

## صافی

ہمدرد دواخانہ

## قدیم نختسانا بینائی کیلئے

ڈاکٹر رابرٹ ڈیوی سن نے اسٹان فوڈ پونی ورٹی میں اپنا مقالہ سنایا۔  
کیمیائی لحاظ سے یہ کوہستروں کی راست تکسید سے حاصل ہوتی ہے۔  
اس کی خیف مقدار گھوڑوں کے خفوں سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ اس  
کے کوئی مضر ضمنی اثرات بھی نہیں ہوتے۔ ابھی یہ معلوم نہیں ہوا ہے کہ  
کیا اسے بھی کارٹی سون کی طرح عمر بھر لینا پڑے گا۔ ڈاکٹر ڈیوی سن نے  
اس کی عضلی پچکاریاں ریشہ کے مہروں کے انصافی مفصلی التهاب کے تیس  
مریضوں میں دیں تو نہایت حیرت انگیز نتائج حاصل ہوئے اور بیشتر  
مریضوں کے مہروں میں بآسانی حرکت ہوئے لگی جن میں پہلے عضلی تشنج کی  
درجہ سے حرکت محال تھی۔

(۳) تیسری متبادل دوا پرکارٹین ہے جو کلاہ گردہ کی قشری حصے  
کا ہارمون ہے۔ اس کی پچکاری کے بعد فوراً حیاتین ج کی بڑی مقدار  
براہ ورید دینے سے بعض مریض ۱۰ سے ۳۰ منٹ کے اندر ہی بآسانی نقل  
و حرکت کرنے لگے جو پہلے سال ہا سال سے درد و اذیت کی وجہ سے سہاگ  
کے ساتھ بھی حرکت نہیں کر سکتے تھے بعض مریضوں میں تدریج نفع ہوا۔  
لیکن وجہ المفاصل کے بیشتر مریضوں کو اس فہم کی ہارمونی حیاتی پچکاری  
سے یقینی طور پر فائدہ ہوا۔

### کارٹی سون کی کارستانی

رسٹنی (آسٹریلیا) کی ایک تیرہ سالہ لڑکی پٹریشیا ڈی کے  
کپڑوں میں ایک برقی ریڈیٹر سے آگ لگ گئی۔ لڑکی کا سارا جسم بری  
طرح جل گیا اور جلد خاکستر ہو گئی۔ چون کہ اتنے وسیع رقبہ پر نئی جلد  
بذریعہ اندال نہیں بن سکتی تھی اس لیے اس کے بدن پر مختلف وقتوں سے  
جلدی پیوند لگائے گئے۔ یہ عمل چار سال تک جاری رہا۔ اس مریضہ کے  
علاج میں کارٹی سون کے استعمال سے حیرت انگیز کامیابی ہوئی اور  
اس کی جان بچ گئی۔ جلی ہوئی جگہ کے لیے کارٹی سون ایک حیرت انگیز  
بیش بہا حیر ہے۔

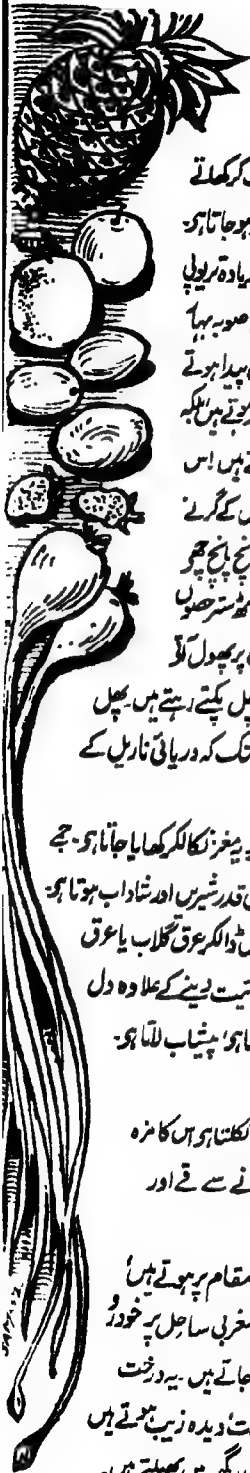
غذہ نخامیہ کے لگے حصہ کا جوہر (ACTH) جو اوجاع  
مفاصل کے لیے مشہور ہے، اب نابینائی کی بعض حالتوں کے لیے بھی  
مفید ثابت ہوا ہے۔ نیویارک کے دو ماہروں ڈاکٹر میک لین اور ڈاکٹر  
گورڈن نے اس کے متعلق اپنے تجربات کی رپورٹ شائع کی ہے جس سے  
واضح ہوتا ہے کہ یہ دوا نابینائی پیدا کرنے والے بعض امراض چشم التباب  
قرنیہ (آئرائش)، التهاب میسمیہ (کورائڈائٹس)، اور التهاب علیہ  
دیویائیٹس) جیسے غشائی التهابات کے لیے بھی مفید ہے۔ آنکھ کے یہ  
التهابی عوارض دراصل وجہ المفاصل غشائی التهابات کے مشابہ ماہیت  
رکھتے ہیں۔ چنانچہ ان امراض چشم میں قدیم نخامیہ کی منفعت قابل  
آزمائش ہے۔

اوجاع مفاصل کی متبادل ادویہ :- ایک زمانہ تھا کہ وجہ  
مفاصل کی نادر اور نہایت کمیاب دوا تریاق وجہ مفاصل کارٹی سون  
اور قدیم نخامیہ (ACTH) کی تلاش میں ماہرین نے افریقہ کے جنگلوں  
تک کو چھان مارا، مگر یہ دوا اب بھی کمیاب اور ریڈیم سے بھی زیادہ گراں  
قیمت ہے۔ چنانچہ کارٹی سون اب بھی عام ہتھال کے لیے ملنا مشکل  
ہے۔ مزید برآں بعض تحقیق نے کارٹی سون کے بعض ناگوار اور غیر  
مطلوبہ ضمنی اثرات سے بھی متنبہ کیا ہے۔ ان حالات میں مختلف تجویزوں  
اور تحقیقاتی اداروں میں کارٹی سون سے مشابہ مفید اثر رکھنے والی ایسی  
متبادل ادویہ کی تلاش و جستجو سرگرمی کے ساتھ جاری ہے جو نسبتاً بہت  
سادہ کیمیائی ساخت رکھتی ہوں، بکثرت تیار و میسر ہو سکیں۔ بہت سستی  
ہوں اور نسبتاً بہت بے خطر بھی ہوں۔ نتیجتاً بعض متبادل ادویہ کا انکشاف  
ہوا ہے جن کی تفصیل درج ذیل ہے:-

۱- آرٹی سون :- یہ ایک بارہ سالہ پرانی دوا ہے جس کی منفعت وجہ  
مفاصل میں کارٹی سون سے مشابہ ثابت ہوئی ہے۔ جہاں تک موجودہ  
شہادت حاصل ہوتی ہے۔ اس سے ثابت ہو گیا ہے کہ یہ وجہ مفاصل میں  
کارٹی سون کی طرح اثر و عمل رکھتی ہے اور کارٹی سون جیسے ضمنی مضر اثرات  
بھی نہیں رکھتی۔

۲- دوسری قابل توجہ دوا پرریگ نینولون ہے جس کے متعلق

# موسم کے پھل اور ترکاریاں



پر مبنی ہیں کہ چھڑکتے اور عرق کیڑہ چھڑک کر کھلتے ہیں۔ اس طرح یہ زیادہ فروخت بخش اولنڈیز ہو جاتا ہے۔ تاڑکے درخت زیادہ یورپ کے مشرقی ضلع صوبہ بہار بنگال اڑیسہ مشرقی پاکستان اور دکن میں پیدا ہوتے ہیں اور یہ گواچاس ساٹھ فٹ تک بلند ہوتے ہیں بلکہ بعض ڈیڑھ سو اور دو سو فٹ تک پہنچ جاتے ہیں اس کا صرف ایک تنا ہوتا ہے جس پر پرانے پتوں کے گرنے کے نشان ہوتے ہیں۔ چوٹی پر بڑے بڑے پانچ پنج چھ چھوٹے لمبے پتے لگتے ہیں اور ہر ایک پتہ ساٹھ ستر حصوں سے مل کر بنتا ہے۔ پھاگن کے مہینہ میں اس پر پھول لگتا ہے اور چیت جیسا لکھ جیٹھ، اسارٹھ تک پھل پکتے رہتے ہیں۔ پھل جتنا پکتا جاتا ہو سخت ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ دریا کی ناریل کے مانند سخت ہو جاتا ہے۔

تاڑکے کے پھل کا مغز سرد تر ہے، مغز نکال کر کھایا جاتا ہے۔ جے ہوتے فائدے یا کچے کھوہ کے مانند کسی قدر شیریں اور شاداب ہوتا ہے۔ بعض لوگ اس کو کڑکھینی کے شربت میں ڈال کر عرق گلاب یا عرق کیڑہ چھڑک کر کھاتے ہیں۔ بدن کو غذائیت لینے کے علاوہ دل کو قوت و فروخت بخشتا ہے، پیاس کو بجھاتا ہے، چشیاں لٹاتا ہے۔ لیکن قابض اور دیرمغم ہوتا ہے۔ تاڑکے کے پھل کے اندر سے جو پانی نکلتا ہے اس کا مزہ بھی کسی قدر میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے پلانے سے قے اور ابکائیاں بند ہو جاتی ہیں۔

**چیکو** چیکو کے درخت مطوب مقام پر ہوتے ہیں، خصوصاً ممبئی کی طرف مغربی ساحل پر خود ہوتے ہیں اور باغات میں بھی لگاتے جاتے ہیں۔ یہ درخت شکل و صورت میں نہایت خوبصورت و دیدہ زیب ہوتے ہیں تقریباً۔ آٹ اونچے ہوتے ہیں اور یہی قدر گہر میں پھیلتے ہیں۔

**انتاس** ایک بیلن نما پھل ہے۔ اس کا پلدا کیڑے کے پودے سے قسماً ہوتا ہے، اسی جیسے پتے ہوتے ہیں جو جڑ سے نکل کر ادھر ادھر پھیل جاتے ہیں، ان پتوں کے درمیان سے ایک نڈی نکلتی ہے اور اس پر انتاس لگتا ہوا دھیر انتاس کے بالائی پتے نکل آتے ہیں لیکن وہ نیچے کے پتوں پر چھپتے ہوتے ہیں۔ کچی حالت میں انتاس کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن کپنے پر سرخ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے پھلکے کی بیرونی سطح پر خانے سے بنے ہوتے ہیں۔ ہر خانے کے اندر سے چھلنے پر پھوٹے چھوٹے زرد سیاہی مائل بیج نکلتے ہیں اور اس کے گودے کا مزہ شیریں ترشی مائل وسیلا ہوتا ہے۔

انتاس مشرقی بنگال آسام اور یوپی میں کوہ ہمالیہ کی ترقی خصوصاً ضلع بلی بھیت میں کثرت پیدا ہوتے ہیں۔ چراؤنجی (صوبہ آسام) کا انتاس مشہور ہے ان ہی علاقوں سے ملنے کے شہروں میں جا کر فروخت ہوتے ہیں جہاں یہ فروخت کھاتے جاتے ہیں نیز ان کا شربت بنا کر پیا جاتا ہے۔

انتاس کا مزاج سرد تر ہے۔ دوسرے پھلوں کے مانند کثرت کھایا جاتا ہے۔ یہ خوشبودار و خوش مزہ ہوتا ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا ہے، گرم مزاج اشخاص کے لیے زیادہ مناسب، مغز، بول و داغ کو قوت و فروخت بخشتا ہے، صفرا کی زیادتی کو کم کرتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے، گرمی کی وجہ سے خنلاج قلب دھڑکن، ہونہ اس کو دور کرتا ہے، نیز چشیاں خوب لٹاتا ہے، گردوں اور مثانہ کو فضلات پاک کرتا ہے، لہذا جن اشخاص کے گردہ یا مثانہ میں پتھری جو یا دیگر ہوان کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ صفراوی بیماریوں میں اس کا دس پلانے سے پیاس کو تسکین ہوتی ہے اور بخار کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔

انتاس ہاضم بھی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس کی چند خامشیں کھانے سے ہضم غذا میں مدد ملتی ہے، کیمیائی تحقیقات کرنے پر انتاس میں اجزاء ہضم در پٹینز، شکر، نشاستہ اور نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ لہذا اس کی غذائی فائدہ اُمیرلہ ہے اس کے علاوہ اس میں حیاتین جے ڈی ایم سی، بھی پایا جاتا ہے جس کی وجہ یہ خون کو صفات کرتا اور اس کے اجزاء ترکیبی کے مناسب کو قائم رکھتا ہے اور عام جسمانی کمزوری خصوصاً ہڈیوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

انتاس کھانے کا طریقہ: انتاس کو پھیل کر اس کی قاشیں بنا کر اونٹن کا کر کھاتے ہیں بعض لوگ اس کے کھانے میں خربزہ لکھتے کہتے ہیں حاجی قاشوں

چیکو کے پھل گرمے مثیلے رنگ کے شکل و شباهت میں گول گول آٹوں کے مانند ہوتے ہیں تباہی سے پلاندہ سے انکا گودا بھی مثیلے رنگ کا نکلتا ہے اور ہر ایک پھل میں تین چار سیٹا سرخی مائل لمبو ترے پھنکے، چمکدار رنج نکلتے ہیں اس کا بالائی چھلکا آٹا کر گودا کھاتے ہیں جو نہایت شیریں اور لذیذ ہوتا ہے۔

ابھی تک ہی کتابوں میں چیکو کا ذکر نہیں کیا گیا ہے۔ اس کے مزے اور اثرات کو دیکھ کر اس کا مزاج گرم و تر قرار دیا جاسکتا ہے جو چیکو بطور ایک پھل کے کھا جاتا ہے اس میں اجڑے لمبو پرنیز، اور شکر کی اجڑا موجود ہوتے ہیں۔ لہذا یہ بدن کو لذت دیتا ہے اور قوت و حرارت پیدا کرتا ہے اور خشکی دل و دماغ کو فروخت بخشتا ہے۔ یاس کو تسکین دیتا ہے اور تھیں کشا تاثیر رکھتا ہے۔ ہر قسم کے مزاج کے موافق ہے۔ لہذا وادی اس کو کھاکر تقویت حاصل کر سکتا ہے۔

**موسمی** موسمی کو موسمی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ رنگ کے برابر پھل ہے۔ چھلکا بڑی چھلکا سبز زردی مائل ہوتا ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کی بیش ایک دوسرے کے کشا پیوستہ ہوتی ہیں یہ قاشیں نہایت رسی خوش مزہ ہر رب ہوتی ہیں بچھمی جدید پھلوں میں سے موسمی کے علاقہ سے آتا ہے۔

موسمی کا مزاج سرد و تر قرار دیا جاسکتا ہے۔ ہر قاشیں نکال کر چوتے میں نیز نکالیں نکال کر پیتے ہیں۔ اس سے بدن کو غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ یاس کو تسکین دے دماغ کو تفریح حاصل ہوتی ہے۔ گرمی کے موسم میں جبکہ یاس لگی ہوتی ہو نیز بریابیوں میں موسمی کی قاشیں چوسنے یا اس کا رس پلانے سے گرمی اور پیاس دور ہو سکتی ہوتی ہے نیز تقویت و فروخت حاصل ہوتی ہے۔

**الٹا** الٹا بھی جدید پھلوں میں سے ہے جس کو غالباً فن باغبانی کے ماہرین نے سنترے کی ٹھلیں لگا کر پیدا کیا ہے۔ پنجاب میں اس کے باغات کثرت میں۔ فی مت میں سنترے کے برابر ہوتا ہے اور سنترے کے مانند اس کا چھلکا سرخ نارنجی ہوتا ہے۔ سنترے کے مانند پولا نہیں ہوتا بلکہ اس کی قاشیں ایک دوسرے کیساتھ بستہ ہونے کے ساتھ بالائی چھلکے سے بھی پیوستہ ہوتی ہیں۔

اس کا مزاج سرد و تر ہے۔ اس کی قاشیں نکال کر چوسی جاتی ہیں۔ ان کا رس شیریں ہے۔ نہایت خوش مزہ ہوتا ہے اور اس سے بدن کو غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ یاس سکین اور دل و دماغ کو تفریح ہوتی ہے۔ گرمی و صفا و امراض میں اور گرمیوں کے لیے نہایت مفید و مناسب ہے۔

پیاز کو کشا اور گندھا بھی کہتے ہیں۔ پیاز کی کاشت بھارت و پاکستان دونوں ملکوں میں ہوتی ہے۔ پیاز گرم ہوتی ہے۔ یہ ہماری غذا کا نہایت اہم حصہ ہے۔ اس کے بغیر کوئی سالن مکمل نہیں سمجھا جاتا اور نہ اس کے بغیر اس میں لذت ملتی ہے۔

سالن کے علاوہ اس کو غذا کی شکل بطور سلاہی استعمال کرتے ہیں۔ یہابی لوگ نمکین مینی ڈی اور کچی پیا نہایت غصہ کھاتے ہیں۔ پیاز میں غذائی اجزاء کافی مقدار میں موجود ہیں۔ یہیل جڑا لمبو پرنیز، اجڑا نشانیہ شکر اور نکلیات کم و بیش مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے سوا جدید تحقیق کے مطابق اس میں حیاتین ب اور ج بھی پائے گئے ہیں اور ان ہی تمام اجزاء کے باعث پیاز بدن کو غذائیت دیتی اور پرورش کرتی ہے اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مولدنی اور مقوی ہے اور قوت کمکتی ہے جس کے باعث یہابی امراض کو محض کرکتی ہے۔ جڑا خطا موعن مضبوط و عود دہانی امراض کے زلے میں بطور حفظ اہدم پیاز کو تراش کر سرکہ میں ڈال کر غذا کے ساتھ کھاتے ہیں۔ نیز ہضہ میں پیاز کا پانی پور کر چھنے کا پانی ملا کر پلاتے ہیں۔

اگر حالت سفر میں پیاز کو استعمال کیا جائے تو مسافر مختلف قسم کے پانیوں کے طرے محفوظ رہتا ہے اور دل و دماغ کے زمانہ میں اس کو پیاس رکھنا اور اس کی کھا سونگھنا تو اس سے بچا جاتا ہے۔ ان مذکورہ بالا فوائد کے علاوہ پیاز ایک گھریلو دوا کے طور پر متعدد مرضوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

**اشترابیری** اشترابیری ان پھلوں میں سے ہے جو تھوڑا ہی عرصہ ہوا اور سے بصر میں لائے گئے تھے اور ہر دجہ کو ایک کھڑے شکر تعلیم یافتہ لوگ ہی واقف ہیں اور وہ ہی اس کے مزے سے آشنا ہیں۔

اشترابیری کا پودا ایک ڈیڑھ باشت اونچا ایک چھوٹی سی بھالی کے مانند ہوتا ہے اور اس کی جڑی سے متعدد تنے پھوٹتے ہیں اور زمین پر پھیل جاتے ہیں اور ان پر کھاد و رچھوٹے چھوٹے پتے کرتے سے لگتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ایک ڈیڑھ پر لگتے ہیں جو تنگی جڑ سے نکلتے سیدھی اوپر کی طرف جاتی ہے۔ پھل سیدھا شہتو کی مشابہت میں ہے کسی قدر بڑا سرخ گلابی یا عنبی رنگ کا نہایت خوبصورت ہوتا ہے اور یہی اشترابیری کا پھل کہلاتا ہے۔

یہ پھل مزاج کے اعتبار سے ٹھنڈا ہے۔ نہایت خوش مزہ رسیلا ہوتا ہے۔ صفروای مزاج اشخاص کے لیے مناسب ہے۔ اس میں غذائی اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ لہذا بدن کو غذائیت دینے کے علاوہ طبیعت کو فروخت بخشتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔

اگر صفر کے غلبہ کی وجہ سے بھوک نہ لگتی ہو، پیاس زیادہ ہو جاتی اور قے ستاتی ہو تو اشترابیری کے چند پھل چوسنے سے تسکین ہو جاتی ہے۔

کیمیائی تجزیہ کرنے سے اشترابیری میں سوڈیم کے نمک اور اسٹارک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ لہذا اس کو نفیس اور عرق النساء کے مریضوں کے لیے بھی مفید بیان کیا جاتا ہے۔



# بہت سے جھوٹ جو سمجھ لینے گئے!



دنیا میں بہت سی باتیں ایسی ہیں جن کو بالاتفاق سب نے صحیح تسلیم کر لیا ہے۔ حالانکہ حقیقت میں ان کی کوئی حلیت نہیں اور لطف یہ ہے کہ اگر آپ ان کو غلط بتائیں تو دنیا آپ کو جاہل سمجھے۔ ان جھوٹ حقیقتوں کی بعض مثالیں ملاحظہ ہوں:-

(۱) عام طور پر ہر شخص سمجھتا ہے اور پورے



یقین کے ساتھ سمجھتا ہے کہ چھوٹے اور سننے کا احساس اندس میں بہت قوی ہو جاتا ہے اور اس کی مینائی کی قوت دوسری طرف

صرف ہونے لگتی ہے۔ لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ سرزرنہیں گالٹن نے جو عسلہ وراثت کے ماہر ہیں اندھوں کے مدد رس میں طویل تجربے کے بعد اس خیال کو غلط ثابت کیا ہے۔ ان کا بیان ہے کہ اندھوں میں چھوٹے یا سننے کی حس آنکھ والوں سے زیادہ نہیں ہوتی۔

علاوہ سرزرنہیں کے دوسرے ماہرین نے بھی اس کی تحقیق کی ہے اور ان سب نے متفقہ طور پر اس خیال کی تردید کی ہے بلکہ ان کا کہنا تو یہ ہے کہ اندھوں کے دوسرے احساسات بھی کم ہو جاتے ہیں کیوں کہ اندھے پن سے جو اضطراب اعصاب میں پیدا ہوتا ہے اس کا اثر دوسرے حواس پر بھی پڑتا ہے۔



(۲) یہ بات بھی مشہور ہے کہ بجلی کی روشنی آنکھوں کے لیے نقصان رساں ہو لیکن اس کی کوئی دلیل موجود نہیں بجلی کی روشنی یقیناً

آفتاب کی روشنی سے تیز نہیں، اس لیے اگر آفتاب کی روشنی آنکھوں کے لیے مضر ہے تو بجلی کی روشنی یقیناً نقصان رساں نہیں ہو سکتی۔ البتہ روشنی کی طرف دیکھتے رہنا بالمشک نقصان کی بات ہے سو اس میں بجلی اور آفتاب دونوں یکساں ہیں۔

(۳) عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ جس کو کتا کاٹ لیتا ہے وہ پانی سے ڈرتے لگتا ہے اور اس لیے وہ تالاب یا دریا کے پاس نہیں جاتا۔ حالانکہ یہ بالکل غلط ہے حقیقت صرف اتنی ہے کہ ایسے مریض پر اکثر جسمانی تشیخ

کے دورے پڑتے ہیں اور اسی تشیخ کی وجہ سے وہ پانی پینے ڈرتا ہے۔ ہند پانی سے اس کو ذرا نہیں لگتا۔

(۴) دندنوں کو سدھانے والوں کے متعلق خیال ہے کہ یہ مقناطیسی قوت کا تہ ہے جو سدھانے والوں کے نگاہ میں پائی جاتی ہے اور جب قوت یہ قوت کم ہو جاتی ہے تو حیوان کی اطاعت بھی ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ خیال بھی غلط ہے۔ دراصل جانور ڈرتا ہے مارے اور شرف سے اس کو مارا۔ اگر آتسا ڈرایا جاتا ہے کہ وہ سدھانے والے کے ہر اشارے پر چلنے لگتا ہے اور سمجھتا ہے کہ اگر اس کے خلاف کیا تو سخت سزا برداشت کرنی پڑے گی۔ اس میں قوت مقناطیسی کا کوئی دخل نہیں۔

(۵) لوگوں کو یقین ہے کہ جب کوئی شخص کسی بلند جگہ سے گرتا ہے تو زمین تک پہنچنے سے پہلے ہی اس کا دم نکل جاتا جو کیونکہ گرنے کی تیزی اس کو سانس لینے کا موقع نہیں دیتی لیکن اس



کی کوئی حلیت نہیں ہے۔ واقعات اور تجربات بتاتے ہیں کہ لوگ بڑے بڑے بلند مقام سے گرنے کے بعد بھی زندہ رہے۔ ایک شخص غنائے سے گرا جو ۲۰۰ فٹ کی بلندی پر اڑ رہا تھا لیکن زمین پر آنے سے پہلے ہی اس نے چھتری کھولی اور آہستگی سے اترنے لگا۔ اب جو آئی جہازوں سے عام طور پر لوگ نیچے کودتے ہیں اور نہایت تیزی کیساتھ نیچے آتے ہیں لیکن کسی کو ضرر نہیں پہنچتا۔

گرنے کی تیزی کی وجہ سے سانس نہ لے سکنے کا خیال بھی غلط ہے کیوں کہ انسان بلندی سے جب گرتا ہے تو اس کی رفتار سو فٹ فی سیکنڈ ہوتی ہے اور یہ ثابت ہو کہ انسان ایک منٹ تک آسانی سے اپنا سانس روک سکتا ہے۔ چہ جائے کہ دس بارہ سیکنڈ۔ بہر حال گرنے کی حالت میں سانس رکھنے یا نہ لے سکنے کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

(۶) مشہور ہے کہ سانپ جب کاٹتا ہے تو اس کی دم کا ایک حصہ جھڑ جاتا ہے۔ چنانچہ اس بنا پر کہا جاتا ہے کہ جڑا دم جھڑا ہوا سنا۔ بڑا عالم ہوتا ہے کیونکہ یہ علامت جو اس بات کی کہ وہ بہت سے آدمی

حصہ ہے جسے بھرسا گا سو کہتے ہیں اور جب کشتیاں اس کے قریب پہنچتی ہیں تو وہ اپنے اندر کچھ نکرا انہیں ڈبو دیتا ہے۔ لیکن یہ صرف خیال ہی خیال ہے اور کچھ تک کوئی واقعہ ایسا پیش نہیں آیا۔ حالانکہ اٹلانٹک کا کوئی حصہ ایسا نہیں جہاں جہاز نہ گئے ہوں۔

(۱۱) اب ایک تاریخی جھوٹ ملاحظہ ہوا۔

مشہور ہے کہ سب سے پہلے امریکا کو کولمبس نے دریافت کیا حالانکہ وہاں کے قدیم باشندوں کے آباؤ اجداد نے کولمبس سے بہت پہلے اسے دریافت کر لیا تھا۔

(۱۲) دوسرا تاریخی جھوٹ جس پر زمانے کے فاصلے لکھے جا چکے ہیں یہ کہ جس وقت شہر روم آگ میں جل رہا تھا تو بادشاہ تیردریٹس بجا رہا تھا۔ روم میں آگ کا پھیل جانا درست ہے لیکن ایسے وقت میں نیرو کا ساز چھوڑ دینا صحیح نہیں ہے چونکہ یہ عیسائیوں کا سخت دشمن تھا اس لیے انھوں نے اپنے لٹریچر اور تصویروں کے ذریعہ سے یہ پروپیگنڈا اس کے خلاف کیا۔

(۱۳) کہتے ہیں کہ انسان کے دانت میں جانور کے دانتوں سے زیادہ زہر ہے۔ لیکن اس میں کوئی سچائی نہیں۔ بات یہ ہے کہ دانت کے زخم سے جراثیم پیدا ہو جانے کا اندیشہ ضرور ہے۔ خواہ وہ دانت انسان کے ہوں یا حیوان کے۔ لیکن یہ کہنا کہ انسان کے دانت میں جانوروں کے دانت سے زیادہ زہر ہے بالکل بے بنیاد ہے۔

(۱۴) ایک عقیدہ یہ ہے کہ جب عورت حاملہ ہوتی ہے اور وہ کسی چیز سے ڈرتی ہے تو بچہ کے جسم پر اس کا نشان بن جاتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی مشہور ہے کہ موتیں زیادہ تر نصف شب کے بعد ہوتی ہیں۔

(۱۵) کانچ کے متعلق مشہور ہے کہ اگر نکل لیا جائے تو وہ زہر ہو جاتا ہو۔ اور پیکلی کی بابت کہا جاتا ہے کہ ایک مکان پر دو مرتبہ نہیں گئی۔ یہ تمام باتیں غلط ہیں اور صرف دہمکے پیداوار۔

کیا — آپ

ہمدرد صحت

پڑھتے ہیں؟

لوکاٹ چکلا ہے۔

یہ عقیدہ بھی بالکل بے بنیاد ہے کہ بعض قسمیں سانپوں کی ایسی ہیں جن کی دم جھڑتی ہو کچھ نکالتی ہے۔ البتہ جب وہ بڑھے ہو جائے ہیں تو تشو و نما کی قوت ضعیف ہونے کی وجہ سے دم جھڑنے کے بعد شکل سے نکالتی ہے یا نکالتی ہی نہیں۔ اس کا تعلق کاٹنے یا نہ کاٹنے سے بالکل نہیں ہے۔

(۱۷) مشہور ہے کہ اگر سانپ کو مارو تو سورج ڈوبنے تک اس کی روح نہیں نکلتی۔ اس کی حقیقت صرف اتنی ہے کہ سانپ کے جسم میں اور دوسرے جانوروں کی طرح مرنے کے بعد بھی حرارت عرصہ تک باقی رہتی ہے اور اس کا جسم پھر کتا رہتا ہے۔ چنانچہ ہو سکتا ہے کہ سہ پہر کے وقت سانپ کو مارا جائے درست آدھ تک اس کا جسم ٹھنڈا نہ ہو لیکن اس میں سانپ کی کوئی خصوصیت نہیں اور بھی بعض جانور ایسے ہیں جو بہت دیر میں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔

(۱۸) مشتر مرغ کے متعلق دو باتیں مشہور ہیں ایک یہ کہ وہ لوہے کا ٹکڑا لٹک کر ہضم کر لیتا ہے اور دوسرے یہ کہ خطرے کے وقت اپنا سر ریت کے اندر چھپا لیتا ہے اور جھٹکتا ہے کہ اب میں محفوظ ہو گیا۔ لیکن یہ دونوں باتیں غلط ہیں۔ وہ پتھر کا ٹکڑا تو بے شک ہضم کر سکتا ہے لیکن لوہا ہضم نہیں کر سکتا۔ لوہے کے ٹکڑے کو پتھر سمجھ کر کھا جاتا تو ممکن ہے لیکن یہ اس کو اگلا پڑتا ہے۔



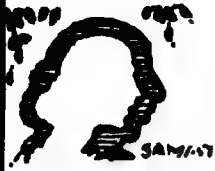
ریت کے اندر سر چھپا لینے کی تصدیق بھی ان شکاریوں سے نہیں ہوتی جنھوں نے برسوں افریقہ کے جنگلوں میں صرف کیے ہیں۔ اگر یہ صحیح ہوتا تو آج مشتر مرغ کی لاش مفقود ہو گئی ہوتی کیوں کہ شکاری اور دندے ہمیشہ ان کی فکر میں رہتے ہیں اور ریت میں سر چھپانے کے بعد اس کا شکار اور زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

(۱۹) مشہور ہے کہ صحرائے عظیم کی ریت لہریں لیتی ہے، حالانکہ اس کی کوئی ہیلٹ نہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ہوا کی وجہ سے صحرائی ریت پر موجوں کے سے نشان نظر آنے لگتے ہیں لیکن خود ریت میں کوئی موج پیدا نہیں ہوتی۔ یہ بھی مشہور ہے کہ چور بالو (کوئک سینڈ) اپنے اندر کچھ لیتی ہے۔ حقیقت صرف اتنی ہے کہ اس ریت میں کافی تری ہوتی ہے اور اس پر چلنے کے بعد انسان اپنا آواز سن سکتا اور اندر دھنستا چلا جاتا ہے۔ خود بالو میں کوئی کشش نہیں ہے۔

(۲۰) لوگوں کو یقین ہے کہ اٹلانٹک سمندر کے جنوب میں سمندر کا ایک



## مٹاپے سے نجات



وزن کے متناسب بنانے میں بہت زیادہ دخل ہو پھر اس نتیجہ پر پہنچنے کا وہ سبب یہ بھی ہو کہ جو امراض تخت العرشہ پر اثر انداز ہوتے ہیں ان کے دوران ہی میں یا ان کا اثر زائل ہو جانے کے بعد جسم کے وزن میں سرعت کیساتھ اضافہ ہو جاتا ہے۔ بعض ماہرین کا یہ خیال بھی ہو کہ جب کسی جسم کے اندر موجود رقیق مادوں کی گردش میں کوئی بے ترتیبی ہو جاتی ہو تو جسم فرہ ہو جاتا ہو اور ان کی اس رات سے بھی فرہی کا تعلق تخت العرشہ ہی کے ساتھ ظاہر ہوتا ہو۔ پھر ایک ڈاکٹر کا یہ بھی کہ جس شے کو فرہی قرار دیتے ہیں وہ فرہی نہیں بلکہ بانی ہو اور فرہ افراد کے غلبے پانی کو غیر معمولی مقدار میں جذب کر لیتے ہیں اور چونکہ انسان کے جسم میں سفیدی کیفیات کی حامل جگہ اس کا شکم ہو اس لیے عام طور پر لوگوں کے جسم کا یہی حصہ زیادہ فرہ ہو جاتا ہے۔



**پانی اور فرہی**  
مذکورہ بالا ڈاکٹر نے اپنے نظریہ کے تحت مریض کا وزن گھٹانے کا ایک طریقہ واضح کیا ہے اور وہ طریقہ جسم کے اندر موجود زائد پانی کو خارج کرنے کے اصول

پر مبنی ہے۔ چنانچہ وہ ایسے مریضوں کے لیے ایسی ادویہ تجویز کرتا ہے جو درجہ ہوتی ہیں اس طرح جسم کا پانی زیادہ سرعت کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے اور چونکہ جسم کا پانی اس کی مقدار میں توازن برقرار رکھتا ہے اور اگر جسم میں نمک کی مقدار کم ہو تو جسم خود بخود پانی کی زائد مقدار کو خارج کر دیتا ہو اس لیے یہ ڈاکٹر اپنے مریضوں کو نمک کھانے کی اجازت نہیں دیتا۔ پھر وہ نہیں بہت زیادہ پانی پینے کی اجازت بھی دیتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ ڈاکٹر مریضوں کے لیے جو خوراک تجویز کرتا ہو وہ بھی بہت شکر یہ دیکھ کر ہوا بخار دیکھیں، اور اجزاء اسے شکر، اپرٹینز اور فیٹس کی حامل شے ہوتی ہے اور ایسے مریضوں کو اس کی ہلاکت یہ ہوتی ہے کہ جب ان کی حسب خواہش حد تک کم ہوجاتے تو وہ ان پابندیوں کو کچھ نہیں ہیں لیکن چون کہ یہ ڈاکٹر فرہی کے رجحانات کو ایسے مریضوں کی ایک ملزوم تصور کرتا ہے اس لیے وہ مذکورہ بالا پابندیوں کو ان کی اجازت نہیں دیتا۔

بہر حال انکس بات کو درست بھی تسلیم کر لیا جائے کہ فرہ کا تعلق تخت العرشہ کے ساتھ ہے تو بھی ابھی تک اس حصہ کی تحقیق پوری نہیں ہو سکی۔

نیشاپور نے انگلستان کے مشہور اخبار سنڈے ایکسپریس میں لکھا ہو کہ جذبات کی شدت بھی وزن پر اثر انداز ہو سکتی ہو اور اب ڈاکٹر اس نظریہ سے چلتے چاہتے ہیں کہ انسان کے غدود سے فرہ بناتے ہیں۔

ہزاروں لوگ اپنا وزن کم کرنے کے لیے درقی غدود، تھائرائیڈ گلینڈ، سی جھل کر، دست کا استعمال کر چکے ہیں اور چونکہ جن لوگوں کو درقی غدود پورے طور پر کام نہیں کرتے وہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ خیال کیا جاتا ہو کہ اگر جسم میں درقی غدود کے مست کی زیادتی ہو جاتے تو اس کے وزن اور فرہی میں کمی واقع ہو سکتی ہو۔ لیکن حقیقت یہ ہو کہ عام حالات میں یہ سب کچھ زیادہ مفید ثابت نہیں ہوتا۔

جسی دارمونیوں سے فرہی کا علاج بھی مایوس کن ثابت ہوا ہو اور اب ماہرین اس نتیجہ پر پہنچے چاہتے ہیں کہ اندر درقی افراد خواہ وہ مرد ہو یا عورت کا جسم کا وزن کم کرنے کے لیے قطعاً بیکار ثابت ہو ہو۔ غدود بخامیہ کے متعلق عرصہ تک اطباء کا یہ خیال رہا ہو کہ اس غدود کا صحیح طور پر کام نہ کرنا ہی انسان کو فرہ بنا دیتا ہے لیکن اب ماہرین اس بات پر متفق ہو گئے ہیں کہ فرہی کو دور کرنے کی توقع میں غدود بخامیہ کا سبب نکالنا وقت اور پیسے کو ضائع کرے زیادہ اور کچھ نہیں ہے۔

**تازہ ترین دریافت:** تخت العرشہ (ڈیپریٹنڈ لاس) دماغ کے ایک حصہ جس کا نام ہیکر اور اس کا رقبہ حصہ ڈاک کے کنگٹ کے رقبہ سے زیادہ نہیں ہوتا لیکن اس کی اہمیت اس بات کا ظاہر ہو سکتی ہو کہ اسے ذہن اور جسم کے تقریباً نصف اہم ترین کاموں پر حیرت انگیز قوت اور اقتدار حاصل ہو۔ دماغ کا یہ حصہ غیظ و غضب، خوف و دہشت کے ابتدائی رد عمل کو متناسب اور متوازن رکھتا ہو اسے خواب اور بیداری نیز گرمی اور سردی کے احساس پر قدرت حاصل ہو اور یہی حصہ جسم میں پانی اور شکر کے استعمال اور تقسیم پر حاوی ہو پھر اس کی قدر نہیں کی جاتی اس بات کو مدد ملے سے بھی اس کی اعتاق ہو اور ایسا معلوم ہوتا ہو کہ جو کچھ اس احساس بھی بہت بڑی حد تک اس کے ساتھ وابستہ ہے۔

اب غالباً تخت العرشہ کی مذکورہ بالا ذراگوں سرگرمیوں اور ذمہ داریوں کو نامکافی سمجھ کر ماہرین کا یہ خیال بھی ہو کہ شاید دماغ کا یہی حصہ وزن کو متاثر کیے کی جسمانی مشین کا کمر کر رہی ہے اور اس مشین کی مختلف رفتار پر غور کرنے سے افراد خاندان اور نسلوں میں رجحانات فرہی کے اسباب و علل کا پتہ چلا یا جاسکتا ہو۔

**فرہی میں جذبات کا حصہ:** تخت العرشہ کے متعلق جو ذکر بالا نیا نظریہ قائم کیا گیا ہے اس کی بنیاد اس پر ہے کہ فرہی پر قائم ہے کہ جذبات انسان کے وزن پر اثر انداز ہوتے ہیں اور چونکہ تخت العرشہ جسم میں جذباتی زندگی کا اہم ترین مرکز ہو اس لیے یہ راتے فائز کی گئی ہو کہ دماغ کے اس حصہ کو ان کی





## بچوں کی پرورش اور تربیت چھوٹے بچوں کی چھین



کافی چاہیے اور اس کی توجہ کو دوسری خوش گوار چیزوں کی طرف پھرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس طرح بچہ کے طرز عمل کو بہتر بنا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اگر اس کے طرز عمل کو بروقت بہتر بنانے کی کوشش نہ کی گئی تو اس سے اسے کھلانے پلانے میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں اور نتیجہ کے طور پر اس کے بیمار اور کمزور ہو جانے کا امکان بھی ہے۔

عام حالت میں بچے پیٹ کی خرابی سے چھینے ہیں اور ان کے ہضم میں کوئی بے ترتیبی پیدا ہو جاتی ہو اور اس میں کم و بیش ریاضی اثرات بھی شامل ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں شکم میں جو درد ہوتا ہو وہ آنتوں میں انہیں آواز ہونے کے باعث پیدا ہوتا ہو۔ ایسی صورت حال میں بچہ کی غذا کا جائزہ لینا چاہیے۔ عموماً بچوں کی پرورش مصنوعی غذا پر کی جاتی ہو۔ مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس غذا سے بچہ کو بدضمی کی شکایت نہیں ہو سکتی۔ بہر حال ایسی صورت میں بچے کو اپنی آنگوں کو اوپر کی طرف اٹھانے ہیں۔ اگر پیٹ کو آہستہ سے چھوا جائے تو درد میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا لیکن اگر اس پر انگلی ماری جائے تو



اس میں سے طبعی صی آواز پیدا ہوتی ہے۔ پھر اگر بچہ کے پاخانے کا معائنہ کیا جائے تو اس میں دہی جیسی کسی چیز کی موجودگی ظاہر ہوگی۔

ایسی حالت میں گلیسرین کا اینیما اور پیٹ کو گرم پانی سے سیکنٹا مفید ثابت ہو سکتا ہو۔ اس سلسلہ میں اگر نیکو یڈ ہیرافین کے۔ انطروں کو گرم پانی میں حل کر کے اسے دودھ گھٹنے کے یا اس سے پہلے بچہ کے پیٹ پر مل دیا جائے تو اس سے بہت زیادہ سکون ملتا ہے۔ اس قسم کی بیشتر صورتوں میں کوئی سادہ کلی سر ریاح دوا دے دینا ہی کافی ہوتی ہو لیکن جن ایسے حالات بھی پیش آجاتے ہیں کہ جن میں کا سر ریاح دوا دینے کے باوجود مرض کو کوئی افادہ محسوس نہیں ہوا اور آخر میں کسی طبیعے رجوع کرنا پڑا۔ بہر حال بچہ کی چھین بند ہو جانے کے بعد اس کا طبی معائنہ کرنا چاہیے اور مستقبل میں چھین کے بڑھنے کو بند کرنے کے لیے ان کا اصل سبب دریافت کرنے کی غرض سے بچہ کے پیٹ اور پاخانہ کا خصوصیت کے ساتھ معائنہ کرنا چاہیے۔

لغت میں چھین "اس باریک اور تیز آواز کو کہتے ہیں جو خوف یا رد کے باعث نکلتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس طرح کہا جاسکتا ہو کہ چھین ایک ایسی آواز کو کہتے ہیں جو اچانک نکلتی ہے اور اسے سننے والا اس سے بچہ پر ہنچتا ہے کہ کوئی اہم واقعہ ظاہر ہوا ہے جس پر فوراً توجہ کرنے کی ضرورت ہے۔

اس مضمون میں چونکہ شیرخوار بچوں یعنی ان بچوں کے امراض کو بحث کی گئی جو جنکی عمر دو سال سے کم ہوتی ہو اس لیے ظاہر ہو کہ یہ بچے اپنی تکلیف یا شکایت کو بیان نہیں کر سکتے اور بہت کم صورتوں میں مرض کی کچھ علامات موجود ہوتی ہیں۔ ایسی حالت میں جب کسی طبیعے کا ڈبو کوئی ایسا مرض لایا جاتا ہے جس پر فوری توجہ کرنا لازمی ہو لیکن علامات کے اعتبار سے جس کے مرض کو متعین نہیں کیا جاسکتا تو وہ کسی قدر پریشان ضرور ہو جاتا ہے۔ بہر حال ہم یہاں بعض ایسی صورتوں کا ذکر کرتے ہیں جن پر علم تشخیص امراض کے نقطہ نظر سے غور نہیں کیا جاسکتا مثلاً ایک نندہ بچہ دودھ پیتا ہے جس میں چھین مار سکتا ہے لیکن اس کی اس حرکت کی وجہ خوف ہوتی ہے اور یہ حرکت عصبی المزاج بچوں سے زیادہ صادر ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال کو مرض قرار نہیں دیا جاسکتا لیکن خوف دودھ پینے کے سبب بچہ کو ضرور کر دینا چاہیے اور یہ سبب یا تو کوئی فوری ضرورہ عمل کہا جاسکتا ہو کوئی ایسی شے جس سے بچہ مانوس نہ ہو۔

بچہ کی چھین بعض اوقات اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ وہ یا کسی طرف آپ کی توجہ پھیرنا چاہتا ہے یا پھر اس کی کوئی خواہش پوری نہیں ہے۔ چھینوں کی یہ نوعیت بچہ کی شرارت کی نظر ہوتی ہے اور یہ شرارت میں پرورش پانے والے بچوں سے صادر ہو کر رہتی ہے۔ اگرچہ اس قسم کا قابل توجہ ہوتی ہیں لیکن ان سے یہ نتیجہ ضرور نکلتا ہو کہ بچہ کو اپنے پیٹ پر نہیں۔ وہ ضدی واقع ہوا ہے۔ گھر والوں کو اپنی چھینوں سے بچنا چاہتا ہے اور خواہ اس کی خواہش کی تکمیل اس کے لیے مفید ہو اس کی تکمیل پر متصر ہے۔ ایسی حالت میں بچوں کی چھینوں پر مبنی چھین چھینے اور رونے کی کوئی پروا نہیں

## چھوٹے بچوں کی چھین

معلوم ہوتی ہے کہ چھینے کی عیاضی بچہ کو زور لگانا پڑتا ہو اس سے اس پر کئی گنی طاقت پیدا ہوتی ہے اور یہ صورت مرز کے عضلہ عاصرو کے زیادہ کام کرنے کا باعث پیدا ہوتی ہے ایسی حالتیں اگر عضلہ عاصرو کو انگلی سے کشادہ کر دیا تو اس سے نہ صرف قوری طور پر شکایت دور ہو جاتی ہے بلکہ بعض موانع پرستہ آرام کا سبب بھی بن جاتا ہے۔

بعض بعید از قیاس اسباب :- ایک مرتبہ ایک علاج کے پاس ایک ایسے بچہ کو لایا گیا جو اپنے والدین کا پہلا بچہ تھا۔ بچہ رات کے وقت چھین مارا کرتا تھا۔ معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ اسکی صحت اچھی ہو اور اس کے جسم میں کسی خاندانی مرض یا نقص کی کوئی علامت موجود نہیں۔ یہ بچہ اپنی ماں پستانوں سے دودھ پیتا تھا لیکن جب اس بچہ کے حالات پر زیادہ توجہ کیے غور کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کی ماں آتشکے مرض میں مبتلا ہو چکی ہو اور اس مکمل معالجہ نہ ہو سکا۔ اس دریافت کے بعد جب بچہ کو بھولے سفوف کی شکل میں پارہ کی چند خوراکیں دی گئیں تو اس کا چھینا بند ہو گیا۔

دماغ اور دل کی جھلی میں سوزش پیدا ہو جانے کے بعد بچہ قدرتی طور پر چھین ماننے لگتا ہے لیکن عام طور پر بچوں کو یہ مرض لاحق نہیں ہوتا۔ البتہ اگر کے مرض میں دماغ کی جھلی کی سوزش اس مرض کی ایک زبردست علامت تصور جاتی ہو اور دوسری صورتوں میں دماغ کی جھلی پر ۱ فیصدی سے زیادہ اثر نہیں بخار کی حالت میں جسم میں اینفین پیدا ہونے سے پہلے بھی بچہ چھین سکتا ہو اور ایسے بچوں کے چھین ماننے کی جو بخار آنے سے پہلے بالکل تندرست ہے ہوں ایک وجہ ان کی دماغی غفلت بھی ہوتی ہے، بشرطیکہ یہ مدہود بخار کے اثرات یا بعد میں شمار کی جائے۔

اگر کوئی بچہ کسی مرض مزمن میں مبتلا ہو اور اسے کبھی کبھی بد معنی کا شکایت بھی ہو جائے، اس کا جسم سوکتا ہو معلوم ہو کہ رنگ سیلا پڑنے لگے وہ دن رات اس طرح روتا ہے گویا اس کے جسم میں سخت درد ہو رہا ہے تو سمجھا جاوے کہ کم و بیش خفا خون کے مرض میں مبتلا ہو گیا۔

بعض بچے بالکل تندرست ہوتے ہیں اور ان کے جسم میں مرض کی علامت بھی موجود نہیں ہوتی۔ لیکن وہ دفعتاً چھین ماننے لگتے ہیں اور ان کے بعد ان کے ماتھے پر اینٹھ جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں صرع اطفال امکان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

آخر میں یہ عرض کر دینا بھی مناسب معلوم ہوتا ہے کہ یہ مضمون بچہ کے چھینے کے اسباب و علل کے مکمل جائزے پر مشتمل نہیں بلکہ اس میں بعض ایسی صورتوں کو جمع کر دیا گیا ہے جن میں ہر حال ملاحظہ رکھنا چاہیے۔

بچوں کے چھینے کا ایک اور سبب کان کا درد ہوتا ہو اور اس کے ساتھ ہی تھکا بچہ صلی اور ناک کے نزلہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وہ کسی قدر نڈھال نظر آئے لگتا ہے ابتدا میں جب مرض بہت معمولی نظر آتا ہو تو لوگ گھڑو دوائیں استعمال کرتے ہیں اور چھینے لگتے تو اس کی کوئی پروا نہیں کرتے لیکن پھر اچانک اور عموماً ماں اس بات کو محسوس کر لیتی ہے کہ بچہ کو اٹھانے اور لٹانے کے دوران میں جب کبھی اس کا کان دب جاتا ہو تو وہ رونے لگتا ہو اور ہمارا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ بچہ سخت قسم کے نوینہ میں مبتلا ہو تو عموماً اس کے کان میں درد نہیں ہوتا لیکن ہر حال میں بچہ کے کان کے درد کا خیال ضرور رکھنا چاہیے ایسی صورت میں کان میں ڈالنے کی دوا کو خفیف سا گرم کر کے دو نوں کانوں میں اس کے قطرات ٹپکانے چاہئیں اور نزلہ کے داخلی علاج کے طور پر بچہ کو کوئی مسکن مرکب ملانا چاہیے۔

دیگر مسکبات :- بچہ کے جسم کے کسی حصے پر چھوٹے یا پھنسی کے پیدا ہونے اور اس جگہ پھپ پیدا ہونے سے سوزش محسوس ہونے لگتی ہے۔ بچہ کو بخار ہو جاتا ہو اور وہ اس جگہ درد محسوس کرتا ہو ایسی صورت میں جب جسم کے اس حصہ کو ضرب پہنچتی ہو تو بچہ چھینے لگتا ہے۔ عام طور پر اٹھانے یا سوتھانے والے ایسے بچوں کو لایا جاتا ہو جو ان کے پستان سے دودھ پیتے ہیں اور بالکل تندرست ہوتے ہیں اور ان میں زیادہ تر لڑکے ہوتے ہیں۔ ان کے باخانہ میں یا تو خاص خون ہوتا ہو یا خون میں شامل شدہ بھیم اور اس طرح وہ پیش میں مبتلا ہو جاتے ہیں چھین ماننے کے بعد بچہ پر سکون طاری ہو جاتا ہو اور تھوڑی دیر کے بعد وہ پھر چھین ماننے لگتا ہو اور بعض اوقات تو اس کے پیش کے محالے سے بھی مرض کا کوئی پتہ نہیں چلتا۔ ہر حال جب بچہ کی غذا اور نگہداشت کے معاملے میں کسی اصلاح کی کوئی ضرورت محسوس نہ ہو تو اس کے لیے ملین دوا تجویز کرنے سے پہلے اس بات کے امکانات پر غور کر لینا چاہیے کہ اسے یہ دوا کس طرح دی جا سکتی ہو۔

اگر بچہ پلٹش کے بعد ہی سے پیشاب کرتے وقت چھین مانے اور وہ لڑکا ہو تو اس کے حقیقی انفلنزا (گھونگھٹ کا تنگ ہو جانا) میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس کا طبی معائنہ کرنا چاہیے لیکن اگر وہ ابتدا ہی سے پیشاب کرتے ہوتے چھینے مازتا ہو اور بعد میں یہ صورت حال پیدا ہوگی ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کے پیشاب میں تیزابیت بہت زیادہ ہوگئی ہے۔ بعض اوقات ایسے مضبوط بچے بھی چھین



و بھی غذائی جاتی ہو، اجابت کے وقت چھینے اور زور لگاتے ہو اور یہ ای بات کی علامت ہے کہ وہ قحط میں مبتلا ہو گئے ہیں، حالانکہ ان میں جو پاخانہ ہوتا ہو

وہ سخت نہیں بلکہ نیم رقیق ہوتا ہو۔ ایسے بچوں کو مسلسل نہ لگانے کی وجہ سے کچھ نکل آنے کی شکایت ہو جاتی ہو اور مشاہدے سے یہ بات



## بل ڈوزر

باغ تو نہال



نصیر:- ارے بھئی جلدی جلدی قدم بڑھاؤ نا۔ دیکھو وہاں کتنی چہل پہل ہے۔ بیسیوں مزدور کام کر رہے ہیں۔  
کرشن:- ہاں ہاں چل تو رہے ہیں، جلدی جلدی۔ مگر بھئی نصیر چار دیواری سے ادھر ہی رہنا۔ ماسٹر صاحب روز تاکید کرتے ہیں  
نصیر:- کیا تاکید کرتے ہیں جی؟

کرشن:- یہ ہی کہ جہاں مدرسے کی عمارت بن رہی ہے، خرداد وہاں سے دور ہی دور رہنا۔  
نصیر:- اے ذرا اس بل ڈوزر کو دیکھو۔ اتن فو کتنا بڑا ہے۔ ہاتھی کا ہاتھی۔

کرشن:- نہیں اونٹ کا اونٹ!

نصیر:- چل بڑھو کہیں کا۔ کہاں اونٹ کہاں بل ڈوزر۔ دیکھو کتنا بھاری بھوکم ہے۔ بیتا میں تو ایک دفعہ اس پر چڑھوں گا  
مزدور چاہے کچھ ہو جائے۔

کرشن:- اچھا اچھا ذرا دیوار پر تو نہ جھکیے۔ بس ادھر ہی رہیے۔

نصیر:- اوندھ، کیا ہک بک لگا رکھی ہے جی۔ آؤ کرشن دیوار کو پھلانگ کر ذرا بل ڈوزر پر چڑھیں۔ ان لوگوں نے دوپہر کی چٹنی کھادی  
ہے۔ سب جا رہے ہیں۔ ڈو مت۔ کوئی ہمیں دیکھے گا تھوڑی۔ نہ بل ڈوزر کو کوئی نقصان پہنچے گا۔

کرشن:- نہیں بھئی نہیں نصیر میاں، مصیبت میں پھنس جاؤ گے۔ خیریت ای میں ہو کہ اپنے استادوں کا کہنا مانو۔

نصیر نے عمارت کی طرف گھور کر دیکھا اور تینوں ٹوٹ آئے مگر بل ڈوزر  
ان کے دماغ پر چھایا رہا۔ انگریزی کے گھنٹے میں استاد نے تین بار  
نہیں پکارا تب کہیں ان کے کانوں میں آواز گئی۔ وہ تو اپنے جی  
میں کہہ رہے تھے۔ اچی میں چاہوں تو بل ڈوزر کو چلا سکتا ہوں۔  
ایک بار ابا نے اپنے ٹریکٹر پر مجھے سوار نہیں ہونے دیا تھا۔  
مدرسہ کی چٹنی ہوتے ہی نصیر صاحب بل ڈوزر کی طرف  
ڈوڑے، احاطے کی دیوار پر جھک گئے اور بولے، اتن فو کرشن  
تم نے دیکھا، کوڑے کرکٹ کا کتنا بڑا ڈھیر بل ڈوزر نے آکے ذرا



ادھر سے ادھر کر دیا۔ کرشن:- ہاں ہاں کر دیا، اچھا چلو اب گھر چل کے گیند کھیلیں۔

مگر نصیر میاں تو جی میں ٹھان چکے تھے۔ وہ تاک میں تھے کہ لوگ کب ہٹیں اور یہ بل ڈوزر پر چڑھیں۔ کہنے لگے بیتا  
آپ جانیے ہم تو یہیں کھڑے بل ڈوزر کو دیکھیں گے۔ اتنے میں ایک مزدور ان کے قریب آیا اور بولا، ”کیوں بیٹا یہاں کھڑے  
دیکھ رہے ہو، چلو یہاں سے بھاگو، کہیں چوٹ پھینٹ لگ جائے“ نصیر صاحب نے آہستہ آہستہ پیچھے ہٹنا شروع کیا  
اتنے ہی جاتے۔ ”اوندھ میں اس پرانی دھڑائی مشین بل ڈوزر کے کہیں قریب بھی تو نہیں تھا۔ چوٹ لگ جائے گی، ہونڈا!“  
دوسرے دن دوپہر کے وقفہ میں نصیر نے گھر جا کر اٹا سیدھا کھانا کھایا اور دوڑا دوڑا مدرسہ سے آیا۔ اپنے ساتھیوں

سے بولا: کرشن بھتیجا، جلدی کرو، حنا دم بھی آؤ۔ آج تو میں بل ڈور پر ضرور چڑھوں گا۔ دیکھو اس وقت وہاں کوئی بھی نہیں ہو۔  
خالد:- مگر تم دیوار کے اوپر تو نہیں جا رہے ہو، نصیر؟  
نصیر:- جا رہا ہوں، یہ دیکھو۔

اور میاں نصیر ایک دم پھلانگ لگا دیوار کے اوپر اور پھر بڑی تیزی سے بولے۔ ارے جلدی آؤ بھتیجا، تم دونوں، میں ہاتھ دیتا ہوں۔ کچڑ کر چڑھ آؤ۔

کرشن:- اور اگر کسی ماسٹر نے دیکھ لیا؟

نصیر:- ماسٹر واسٹر سب کھلنے میں لگے ہیں، کوئی نہیں دیکھے گا۔ تم آؤ تو جلدی سے۔

خالد:- نہیں بھتیجا یہ ٹھیک نہیں، نصیر۔

نصیر:- ارے کتنے ڈرپوک ہو تم خالد، ہم کوئی چیز چھو نہیں گئے تھوڑی، بس ذرا چڑھ کر بیٹھ جائیں گے۔ یہ دیکھیں گے کہ یہ بل ڈور کچھ کتنا بڑا ہو اور پھر چپکے سے پیچے اتر آئیں گے کسی کو پتہ بھی نہیں چلے گا۔

کرشن:- (دیوار پر چڑھتے ہوئے) اگر خالد چلیں تو میں بھی آتا ہوں۔

خالد:- (جلدی میں) اچھی بات ہے۔ پر میرا خیال تو اب بھی یہی ہے کہ یہ بات کچھ ٹھیک نہیں ہے۔

تینوں ساتھی بل ڈور کی اونچی سی سیٹ پر چڑھ کر بیٹھ گئے۔

نصیر:- دیکھو خالد۔ یہ تو پچ پچ دیو کا دیو ہے، دور سے جتنا نظر آتا ہے اس سے بھی بڑا۔

کرشن:- یہ کیا چیز ہے خالد؟

خالد:- بھلا مجھے کیا خبر شاید ہی سے بل ڈور کو چلاتے ہوں گے، اسے اپنی طرف کھینچ لیتے ہوں گے اور بل ڈور.....

اے لیجئے، نصیر نے اسے جلدی سے اپنی طرف کھینچ بھی لیا۔ خالد ہائیں ہائیں کرتا رہ گیا۔ بل ڈور ایک جٹان کے پاس کھڑا،

اب جیسے اس میں جان آگئی اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے لگا۔ کرشن بڑے زور سے چیخا اور فوراً پھلانگ لگا دی۔ بھارا کڑ

کے ڈھیر پر گرا۔ خالد بھی ایک طرف کو کود گیا۔ مگر نصیر اپنی پوری طاقت سے لیور کو اپنی طرف کھینچ رہا تھا۔ خالد نیچے گرنے

بعد سنبھل گیا تھا۔ کرشن بھی کونسلے کے ڈھیر سے کپڑے بھاڑتا نکل آیا۔ دونوں بل ڈور کو دیکھ رہے تھے۔ یہ اب تیزی سے

بڑھ رہا تھا۔ اس کا رخ چار دیواری کی طرف تھا۔ دیوار کے اوپر پرانے اسکول کا میدان تھا۔ یہاں سب بچے اور بچیاں کھیل

اور شور مچا رہے تھے۔

کرشن دگھبرا کر بھتیجا یہ کیا ہو رہا ہے۔ نصیر بربک نہیں

سکتا۔ بل ڈور ہے کہ چڑھا چلا آ رہا ہے۔ وہ نصیر

پریشانی دیکھ رہے تھے۔ اس نے دونوں پر نیچے

تھے اور پورا زور لگا رہا تھا۔

الحے۔ اس نے یکایک اس لیور کو چھوا۔ دوسرے

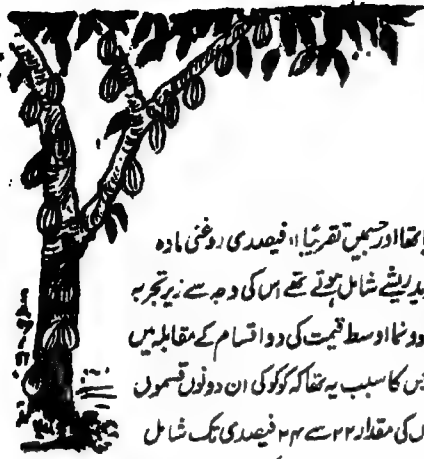
لیا اسے اس نے اپنی طرف کھینچا تو کھینچ گیا۔

احاطے سے لگا ہوا ایک بڑا پیڑ تھا۔ بل ڈور

موڑ گیا۔ درخت سے بڑی آواز کے ساتھ ٹکرایا



اس طرح نصیر موت کے منہ سے بال بال بچے۔ ایسی بھی شہادت کس کلام کی۔



مستحال کیا گیا تھا اور جس میں تقریباً ۱۱ فیصدی روغنی مادہ اور کوکو کے مزید ریشے شامل ہوتے تھے اس کی وجہ سے یہ تجربہ جوانات کا نشوونما اوسط قیمت کی دو اقسام کے مقابل میں کم ہو گیا تھا جس کا سبب یہ تھا کہ کوکو کی ان دونوں قسموں میں روغنی مادوں کی مقدار ۲۲ سے ۲۴ فیصدی تک شامل تھی اور ان میں ریشہ دار اجزاء نسبتاً کم تھے۔

ان تجربات سے یہ بھی واضح ہوا کہ انسان تقریباً ایک ونس کو کو روغنی داشت کر سکتا ہے۔ کوکو کی مقدار تقریباً ۱۲ ونس میٹھے چاکلیٹ کے برابر ہو اگر اس سے زیادہ مقدار میں مستحال کیا جائے تو دوسرے بنی اور غیر متوازن بھوک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

جو والدین اپنے بچوں کے لیے کافی اور چلنے صحتی مشروبات کو ان کے محرک اثرات کی وجہ سے ناموزوں خیال کرتے ہیں انھیں یاد رکھنا چاہیے کہ اصولی اعتبار سے یہی اعتراض کوکو کو مستحال پر بھی ہوتا ہے۔

دوسری عالمگیر جنگ کے دوران میں برطانیہ عظمیٰ کے وزیر خوراک اس رائے پر قائم تھے کہ چائے بچوں کے لیے مفید نہیں ہوتی اور پانچ برس سے کم عمر کے بچوں کو چائے راشن میں بالکل نہ دی جائے گی۔ جن بچوں کو بستر پر پیشاب ہو جاتا ہے ان کو کو نہیں دینا چاہیے خصوصاً شام کے وقت کیونکہ اس میں مدد اثرات ہوتے ہیں۔ چونکہ کوکو کا روغنی مادہ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اس لیے کوکو کی وہ قسم مستحال کرنی چاہیے جس میں روغنی مادہ کم شامل ہو۔ کوکو اور چاکلیٹ سے بنی ہوئی آٹا اکثر اترہائی دکی بھی کاسبب بن کر بچہ جینی پیدا کر دیتی ہیں۔

تجربہ جوانات کو کو کو کھلا یا گیا تو معلوم ہوا کہ دودھ میں اس کے اضافہ سے دودھ کی غذائی قوت گٹ گتی۔ اس کی وجہ سے دودھ کے پڑھنیوں کے جلد ہضم ہونے کی خاصیت میں کمی آگئی اور حیاتین (ج) جلد ضائع ہو گیا۔ کوکو کے اضافہ سے یہ بھی تجربہ ہوا کہ دودھ میں کیلیم اور فاسفورس کی فائدہ رسانی میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

ایک تحقیقاتی جانچ کے دوران میں کوکو کے مختلف نشانات تجارتی

مشروبات و غذا



”کوکو“

دوسری جنگ عظیم سے پہلے کوکو کی پیداوار کا سب سے بڑا مرکز فرانسیسی ساحل زریں (افریقین گولڈ کوسٹ) تھا۔ اس کے بعد برازیل اور تاجیکریا کا راجہ تھا۔ کوکو کی ہلکے بلحاظ اقسام مختلف ہوتی ہے۔ دینی زولا کی کڑی اور کوکو کو بہت خوشگوار مہک پائی جاتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ اس کا اٹھان بہترین ذائقہ دیتا ہے۔ انڈینز کی فورسٹر کو کو میں بڑی کڑی مہک ہوتی ہے اور اسی لیے ایک کی مارکیٹ میں ۱۹۳۳ء میں اس کی قیمت بہت زیادہ گری ہوئی تھی۔ بابر نے جاوا، سیلون، ساموا اور نیو ہیبرائیڈس کی بریاں کو کو قسموں میں لکھی اور کیلیو کی کو کو دوسرے درجہ میں شمار کی ہے۔

کوکو اور چاکلیٹ کی بنی ہوئی چیزیں مستحال کرنے والوں کو کو کوئی مختلف کام مرکب حالت میں ملتی ہیں۔ کوکو بنانے والے بن امور کا خیال رکھتے ہیں کہ اس کا رنگ، مہک، ظاہری حالت اور قیمت شامل ہیں۔ اس کو آخری لپٹے وقت بوباس، مٹھاس، قوت، میوٹس اور تلخی کا مناسب توازن قائم کر دیتی ہے۔

کوگو میں جو محرک یا مقوی اثر پایا جاتا ہے وہ اس بھیا برومین اور بن بیسی الکلائڈ ادویہ کا بڑا موجود ہونے کی وجہ سے پایا جاتا ہے۔ پائے کی اس میں بھی ٹینک ایسڈ موجود ہے۔ بھیا برومین اپنی ساخت اور اثر کے لحاظ سے ملتا جلتا ہے۔ اس کا اثر عضلاتی نظام پر بہت ملکا ہوتا ہے۔ برومین ایک موثر قسم کی مدد دہا ہے اور مدد میں گردوں کے علاج میں کینٹین مستحال کی جاتی ہے۔ کیونکہ اس میں بے خواہی پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ابھی عام غذا یہ اور مشروبات میں کینٹین کے اثرات کا بہت کم وجود جوانات پر جو تجربات کیے گئے ہیں ان کے ضمن میں مشاہدہ ہوا کہ کینٹین کے اضافے سے غذائی فضلہ کے اخراج میں دیر ہوتی ہے اور اس میں ہوتا ہے۔

جوانات پر حالیہ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اگر تک ایسڈ ہضم میں قدر تا موجود ہوتا ہے کیلیم کی افادیت کو کم کر دیتا ہے۔ طبیعات کا واضح ہوا ہے کہ ان تجربات میں جو گھٹیا قیمت کا کوکو

بش قیمت ثابت ہوتی ہے۔ خصوصاً اناج کی کمی کے دنوں میں تو اس سے بہت فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ وہ بات کے عوام اور کسان وغیرہ عموماً اسے بکثرت اٹھا کرتے ہیں۔ اگر ہم روزمرہ کی غذائیں انوکے بجائے شکر قند استعمال کریں تو کم بے جان ہوگا۔ یہ دونوں ترکاریاں غذائی قدروں میں قریب قریب بالکل ملتی جلتی ہیں اس لیے ایک ہی وقت میں دونوں کو ایک ساتھ نہ کھانا چاہیے۔ شکر قند کی غذائی صفات زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا ہو تو اسے چھلکے سے نکالنا چاہیے۔ پکانے کے بعد جس کے پتلے پوست آسانی سے علیحدہ ہو جاتے ہیں اس وقت انھیں چھیلنے سے اس کے مقوی اجزاء ضائع نہیں ہوتے۔

اگر کسی پھیشل دوش کے لیے شکر قند کو چھیلنا ہو تو انھیں اس وقت چھیدا جب انھیں کھانا مقصود ہو۔ کالافٹنے سے بچانے کے لیے چھیلی ہوتی شکر قند نمکین پانی میں رکھنا چاہیے۔ شکر قند کو جلد نکال لینا چاہیے اور گرم گرم دھوئیں میں نکال کر کھانا چاہیے تاکہ اس میں سے حامیہ جڑ ہوا کے ذریعہ غائب نہ ہوں۔

### چلنے سے عربوں کی قدیم واقفیت

ڈاکٹر ماکس ماہر توحفہ جمع علی قاہرہ میں ایک بکچر دیا تھا کہ سب سے پہلے چینی چائے سے واقفیت حاصل کی اور اس کو استعمال کیا وہ عربی تھے۔ وہ برس سے چائے سے واقفیت رکھتے تھے۔ اس بات کو حسب ذیل ثبوت اخذ کیے ہیں۔ سب سے پہلے چینی چائے کے اوصاف مشہور مسلمان سیاح چین نے اپنے سفر نامہ میں بیان کیے ہیں جس نے مسلمانوں کے مطابق سلسلہ میں سفر کیا تھا۔ اس کے بعد عباسی عہد کے مشہور طبیب حسنین بن اسحاق اور مسلمانوں کے مطابق سلسلہ نے چینی چائے اور اس کے خواص پر مقالہ لکھ کر مشہور عالم ریاضی ابوریحان بیرونی المتوفی ۱۰۴۸ء مطابق ۱۱۱۷ء نے اس موضوع پر ایک مقالہ لکھا۔ اس مقالہ میں ہو کہ ایک مرتبہ خا چین کا ایک امیر سخت قسم کے یرقان میں مبتلا ہو گیا، اتفاقی طور پر اچانے کے جو شاندار سے فائدہ ہو گیا، اس وقت تک چین میں بھی اسے نہ تھا۔ اس کے فائدے کو دیکھ کر بادشاہ چین نے اس کے ہستعمال حکم فرمایا۔ اس وقت سے چین میں اس کا عام رواج ہوا۔

ملاحظہ فرمائیے ایک رسالہ میں جس کا قلمی نسخہ کتب خانہ میں محفوظ ہے حسینی سیاح کے بیان سے چلنے کے متعلق بہت نقل کیے ہیں جن میں وسط ایشیا میں چلنے کے طریقہ استعمال ہیں۔

مختلف قسموں کا امتحان کیا گیا۔ ان اقسام میں روغنی مادہ اور تازہ شکر قند ریشے کی مقدار کو بھی ملحوظ رکھا گیا اور کو کو کی ایک پیالی بنانے والے اور بچنے والے تاجر کی ہدایت کے مطابق تیار کر کے اس میں تھپا بڑھیں کیفین اورین کی مقداروں کا موازنہ کیا گیا۔ گھٹیا قیمت والے کو کو کی آزمائش بھی کی گئی تاکہ ان میں سے اور سنگھیا کی کوئی مقدار شامل ہو تو اسے بھی متعین کیا جاسکے۔ کافی کی ایک پیالی میں ۵۔۱۰ گرین تک کیفین شامل ہو جاتا ہے۔ چائے میں ایک گرین سے ۵۔۱۰ گرین تک کیفین شامل ہوتا ہے۔ چینی کی مقدار چائے میں ۲ گرین کے قریب ہوتی ہے اور تمام اقسام کے کو کو میں فی پیالی اس سے زیادہ کیفین شامل ہوتا ہے بعض حالات میں اس کی مقدار اس سے کئی گنا زیادہ بھی پائی گئی۔



### روزانہ غذاؤں میں شکر قند کا استعمال

شکر قند ہندوستان میں بکثرت پیدا ہونے والی ایک ارزاق قسم کی مگر نہایت مفید اور قابل قدر غذا ہے۔ بعض مقامات پر اس کثرت سے پیدا ہوتی ہے کہ لوگ اس کی طرف توجہ بھی نہیں کرتے۔ صرف غرباء اور مزدور وغیرہ اسے شوق سے کھاتے اور اپنا پیٹ بھر لیتے ہیں اور بعض مقامات پر کم پیدا ہونے کی وجہ سے ذرا قدر کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

امریکا سے سویت فڈو میٹھا آلی کہتے ہیں جو کہ اس نے یہ چیز امریکا میں پائی اور جب اپنے وطن واپس ہوا تو اسے نئی دنیا کے عجائب کا زمرہ میں اپنے ساتھ لیتا گیا۔ اس کے بعد جو لوگ انگلستان سے آکر جنوبی امریکا میں سب سے پہلے آباد ہوئے انھوں نے بہت جلد شکر قند کو اپنی مرغوب غذاؤں میں شامل کر لیا۔

یہ قدرتی غذا حیاتیاتین لڑکی دولت سے مالا مال ہے۔ اس کے علاوہ حیاتیاتین ۱۱ حیاتیاتین ب اور معدنی اجزاء بھی خاصی مقدار اس میں پائی جاتی ہے۔ یہ توانائی بخش غذائی اجزاء کا ایک اچھا خزانہ ہے اور اس معاملہ میں یہ کو کو سے بھی بہتر ہے۔ ایک متوسط ناپ کی شکر قند سے تقریباً ۱۵۰ حرارے حاصل ہوتے ہیں اور اگر اسے صرف ۱۰۰۔۱۱۰ کے لیے شکر قند جاری غذا کی کمی کو پورا کرنے میں بڑی

# کثرت آبادی پر لاٹ پادری صاحب کی گل فشانی

چلی جا رہی ہے۔ خود برطانیہ کی دو بڑی مشکلات آبادی کی زیادتی اور خصائص نسلی کا انحطاط ہیں۔ لہذا انحطاط پذیر نسل ہی کو ختم کر دینا چاہیے تاکہ یہ خرابی آگے نہ بڑھنے پائے۔ پادری صاحب نے یہ واضح نہیں کیا کہ اس انحطاط پذیر یا کمتر درجہ کا فیصلہ کون کر چکا پارلیمنٹ، طبابت پیشہ افراد، قانونی عدالتیں یا خود ابھی کے ہم پیشہ مقدس پادری؟

پادری صاحب آتے فرماتے ہیں کہ "تلا جب کسی خاندانی گروہ میں یا مختلف خاندانوں کے گروہ میں ذہنی انحطاط یا ضعف داغ پیدا ہو جائے تو ایسے لوگوں کو گندے ٹکڑوں سے ہٹا کر صاف ستھری صحت بخش عمارتوں میں منتقل کر دینے سے ان کا نقص داغ دور نہیں کیا جاسکتا نقص بدستور باقی رہے گا۔ اسے دور کرنے کے لیے ہمیں یہی کرنا چاہیے کہ جس نسل میں عیب پایا جائے خود اس سے بھٹکا را حاصل کر دیا جائے یعنی اسے منقطع کر دیا جائے، کیا یہ انقطاع تعقیم (دبا بھجھ بنائے) اور بچہ کشی کے بغیر کامیابی کے ساتھ عمل میں لایا جاسکتا ہو؟ یہ ایسا سوال ہے جس کا جواب دینا بہت سے پسند نہ کریں گے۔ دراصل ہم ایک نہایت پریشان کن اور مشکل مسئلہ سے دوچار ہیں جس سے پیشہ درماہرین، اطباء، مذہبی پیشوا اور سیاست دان سب سب یکساں طور پر مہم بھر رہے ہیں۔ وہ لوگ بھی جو بڑی حد تک ہمارے قدیم مذہبی روایات کو خیر باد کہہ چکے ہیں، بلا اذیت موت (یعنی دکھ پہنچاتے بغیر مرنے) کو کسی بھی شکل میں جائز قرار دینے پر آمادہ نہیں۔ وہ ایسے تحت لطیفی (معمولی درجہ سے کم) یا ناقص العقول افراد تک کو ختم کرنا جائز نہیں سمجھتے جنکی زندگی نہ صرف خود ان کے لیے بلکہ ساری قوم کے لیے ایک باگراں یا دائمی عذاب، ایسی حالتیں جبکہ آبادی حد زیادہ بڑھ جائے کمتر درجہ کی نسلوں کو محدود و برقرار رکھنا سناں لگا دیکھتے ہو جب سے ماننے کے مترادف ہو جس کے یہ معنی ہیں کہ ہم خود اپنی قوم کے عام خصائص کو گرا رہے ہیں پس کیا ہم ایک ایسی دنیا تعمیر کرنا چاہتے ہیں جس کی آبادیوں کی بے حاکم کثرت غذا اور رہنے کی جگہ کے لیے ایک مرکز کے ساتھ ہمیشہ دست و گریبان رہے۔

حضرت مسیح کا مقولہ ہو کہ "تمھے بچوں کو میرے پاس آنے دو، مگر بکنگھم کے ۷۷ سالہ لاٹ پادری تقدس مآب آرنلٹ ڈیم ہارٹس ڈی، ڈی، ایف، آر، ایس فرماتے ہیں کہ دنیا میں بچوں کی بیک کثرت ہو۔ اس کے تدارک کا بہترین طریقہ جسے ہم اختیار کر سکتے ہیں یہی ہے کہ ہمیں مار کر ختم کر دیا جائے، لیکن درد و اذیت پہنچانے بغیر۔"

اسقاط تعقیم دبا بھجھ بنانے، اور امتناع حمل کے علاوہ ہی دنیا کی کثرت آبادی کے مسئلے کا صحیح حل ہو جسے یہ لاٹ پادری صاحب نہ صرف برطانیہ کے بلکہ دوسرے ممالک کے سنجیدہ غور و فکر کے لیے پیش فرماتے ہیں۔ یہ ہیئت ناک تجویز مغربی لندن کی طبی جراحاتی سوسائٹی کے ایک اجلاس میں پادری صاحب نے سوڈا کٹروں کے سامنے پیش کی، جن میں سے بہت سے ڈاکٹروں کی بیویاں بھی جلسہ میں موجود تھیں۔ اگرچہ پادری صاحب کی تقریر میں سائنس کی اصطلاحات اور فنی سوالوں کی بھرمار تھی، مگر ان کی سفارشات کا لب لباب ہلاکت اور قدرت کا گلا گھونٹنا ہی تھا۔

پادری صاحب نے فرمایا کہ اس صدی کے آغاز میں چند مفکرین کا خیال تھا کہ "جنگ جسم قومی کے لیے ایک نفع بخش ضد کا حکم دیتی ہے۔ لیکن ہم جنگ کی ہولناکیوں سے خوب واقف ہیں اور بیخوش خیالی میں کبھی مبتلا نہیں ہو سکتے، بالخصوص اب جبکہ ہمارے ایسی جیلے ہیں قدر خطرناک ہیں کہ اصلاح نسل کی تدبیر کی حیثیت سے بھی انکا خیال ہمارے لیے بے حد پریشانی سے خالی نہیں ہو سکتا۔ لیکن اگر دنیا کی آبادی گھٹانے کے لیے جنگ جیسی مفید تدبیر کو ترک کرنا ضروری ہے تو ضبط تولید کا خیال مقدم ہونا چاہیے۔ ملک فرانس کی سماجی حکمت عملی میں اسے ایک خاص اہمیت حاصل ہو۔ ہندوستان میں حکومت اس کے امکانات کا مطالعہ کر رہی ہے اور جاپان نے نہ صرف متنباع اس کی بہت ہنسزانی کی ہے بلکہ بعض شرائط کے تحت طبی نگرانی کے ساتھ اسقاط و تعقیم کو بھی قانوناً جائز قرار دے دیا ہے۔

پادری صاحب نے افسوس کے ساتھ کہا کہ "دنیا کی آبادی اب ۲۲۰۰۰۰ کے قریب ہوئی ہے اور یہ تعداد برابر خطرناک طور پر بڑھتی

# ورزش

## چودہ ورزشوں کا ایک سہل اور بہترین کورس

گردن کی ورزشیں (۱) سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کے پچھے باہم گتھے ہوئے سر کے پچھلے حصے پر جے ہوں۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱ میں دکھایا گیا ہو۔ اس کے بعد ہاتھوں کے زور سے سر کو آگے کی جانب جھکنے پر مجبور کیجیے، یہاں تک کہ ٹھوڑی سینے سے لگ جائے۔

جس وقت ہاتھ سر کو طاقت آگے جھکا لے ہوں آپ گردن کے عضلات کی قوت کے ہاتھوں کے زور کا مقابلہ کرتے رہیے۔ اس کش کے نتیجے میں ہر حال گردن کے عضلات کے مقابلہ میں ہاتھوں کا زور زیادہ ہی ہوگا اور گردن آگے کی طرف جھک جائے گی جب ٹھوڑی سینے سے پھٹ جائے تو پھر گردن کو پیچے کی طرف لے جائیے۔ مگر اس طرح کہ دونوں ہاتھ اس کو پیچے جانے سے روکتے رہیں جیسا کہ شکل نمبر ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے باری باری کیجیے۔ شروع میں ۵-۵ مرتبہ۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ بڑھا کر ۱۰-۱۵ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

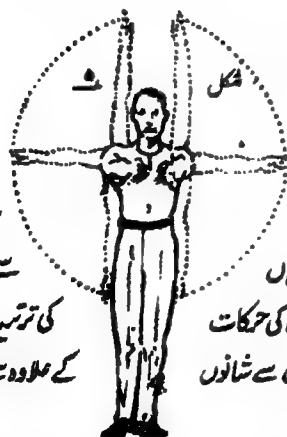


(۲) سیدھے کھڑے ہو جائیے اور گردن کو دائیں سے بائیں جانب اور بائیں سے دائیں جانب گردش دیجیے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۳ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ شروع میں ایسی ۵-۵ گردشیں باری باری دیجیے۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ انھیں بھی بڑھا کر ۱۰-۱۵ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔



### شافوں کی ورزشیں

(۳) سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ اس طرح پہلوؤں میں ہوں جیسا کہ شکل نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ مٹھیاں بند رہیں گی۔ اس کے بعد اپنے دونوں شافوں کو باری باری سے کسی آگے پیچھے گردش دیجیے اور کبھی اوپر نیچے اور اس وقت تک اسے کرتے رہیے جب تک تنک نہ جائیں۔ اس سے شافوں کے عضلات کی خاص طور پر ورزش ہوگی۔ ان میں قوت پیدا ہوگی اور گوشت چڑھے گا۔



(۴) سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ بالکل سیدھے سامنے کی جانب کھلے ہوئے ہوں اور مٹھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ اس کے بعد دونوں شافوں کے متوازی نہایت قوت سے ہاتھوں کو لے جائیے۔ پھر سر کے اوپر ان کو اٹھاتیے اس طرح کہ مٹھیلیاں ایک دوسرے کے مقابلہ میں رہیں اور پھر ان کو نیچے پہلوؤں میں لے آئیے۔ سے چھو جائیں۔ اس کے لیے دیکھئے شکل نمبر ۵۔ اس کے بعد پھر سر کو اوپر لے جائیے اور وہاں آئیے۔ یہ ورزش ایک منٹ تک کیجیے اور نہایت سرعت اور تیزی سے کیجیے۔ ہاتھوں کی حرکات گتے ہیں۔ رفتہ رفتہ اسے بھی ایک سے دو تین منٹ تک بڑھایا جاسکتا ہے۔ اس سے شافوں شافوں ہانگوں اور سینہ وغیرہ کے عضلات کی ورزش

یہاں تک کہ مٹھیلیاں رانوں سے بالکل پہلی پوزیشن میں۔ کی ترتیب ہمیشہ وہی رہے گی جو تبا کے علاوہ سینے کو بھی وسعت ہوگی۔

(۵) سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں بازو سینے پر رکھے ہوں اور دائیں ہاتھ بائیں ہاتھ کو عبور کر کے قینچی سی بنارہی ہو جیسا کہ شکل نمبر ۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد ایک تخت دونوں ہاتھ باہر کی طرف کھول دیے جائیں اور دائیں ہاتھ جس نے قینچی بنارہی تھی اسے سبب شکل اختیار کر لیا جائے جیسا کہ شکل نمبر ۷ سے ظاہر ہو رہا ہے۔

ایسی ذیلی حرکات کوئی بین تک کی جائیں۔ اس سے بازو ہانگوں کو اور سینے تک عضلات کی ورزش ہو جائے گی اور ان سب کو



فائدہ پہنچے گا۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۶  
آنتوں اور سپیش کی ورزشیں

(۶) سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوتے ہوں اور دونوں ہاتھ سر سے اوپر سیدھے اٹھے ہوتے ہوں۔ اس کے بعد بالائی دھڑ کو دائیں جانب گردش دیجیے۔ اس طرح کہ دائیں سامنے، بائیں اور پیچھے پوری طرح گردش میں آجائے۔ ایسے ۵ سے ۱۰ تک حسب قوت پکر لگائیے۔ اس کے بعد اسی طرح کی گردش بائیں سے دائیں جانب دیجیے۔

یہ ورزش آنتوں کی خرابیوں کو بڑی حد تک رفع کرتی ہے۔ اور اسی سے ریڑھ کی ہڈی کو بھی بڑی تقویت پہنچتی ہے۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۷۔

(۷) سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں ملے ہوتے ہوں اور دونوں ہاتھ سر کے اوپر تپتے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد آبی عضلاتی

شناؤ کے ساتھ آہستہ آہستہ آگے کی جانب بالائی دھڑ کو جھکائیے۔ اس طرح کہ ساتھ ہی بائیں جانب پیچھے کی جانب ابھنی شروع ہو جائے یہاں تک کہ

گم اور ٹانگ ایک سیدھی لائن معلوم ہونے لگے جیسا کہ شکل نمبر ۷ ظاہر ہو رہا ہے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو زمین پر ٹکی ہوتی دائیں ٹانگ کے ٹھٹھنے میں سہارے کی غرض

سے تھوڑا سا خم دے لیا جلتے تو کوئی مضائقہ نہیں مگر بس یہ جسم بھی اس سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس کے بعد سیدھے ہو جائیے اور پھر آگے جھکیے۔ اس مرتبہ دائیں ٹانگ اس کے ساتھ ہی پیچھے کی جانب جھک جائے، یہاں تک کہ حسب سابق گم اور

دو ٹانگ ایک سیدھی لائن میں دکھائی دینے لگے۔ ایسی ڈبل ورزش شروع میں ۵ مرتبہ کیجیے۔ اور پھر ہفتے ایک ایک مرتبہ بڑھاتے جاتیے۔

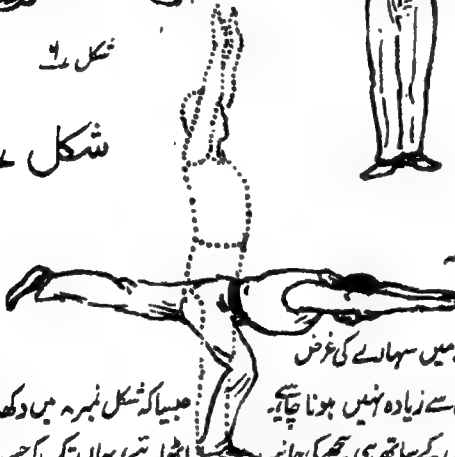
ہاں تک کہ میں تک تعداد پہنچ جائے۔ اس سے ٹانگوں، بازوؤں، کولہے اور گرد اور شانوں کے عضلات کو بہت فائدہ پہنچے گا۔ اگر بچپن سے کیا جائیگا تو ر سے قامت میں بھی اضافہ محسوس ہوگا۔ ان سب پرستیزانہ کھیلوں سے جسمانی توازن قائم ہوتا ہے اور ٹانگوں کے عضلات میں غیر معمولی نشوونما ہوتی ہے۔



شکل ۶



شکل ۷



نوٹ ۱۔ اس اشاعت میں اس کورس کی ۷ ورزشیں دی جا رہی ہیں باقی ۷ ورزشیں آئندہ مارچ کی اشاعت میں دی جائیں گی۔

## شریت فولاد

آپ دیکھیں کہ صحت و بدن بگڑتی جاتی ہے اور بھوک بند ہو گئی ہو اور زبان خراب ہوتی ہے ذائقہ بدل گیا ہو تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شریت فولاد کیجیے۔ ہمدرد کا شریت فولاد ایسے اجزاء سے مرکب ہو جو جگر اور معدہ کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خن میں شریک ہوتا ہے اور جلد صحت کھدست کر قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (دیکھیں) ہمدرد دواخانہ

# کراما کا تبین کا اعمال نامہ

(از جناب ڈاکٹر محمد عثمان خان صاحب سکندر آباد وکن)

ان دو محجب الفاظ کو ایسی شہرت حاصل ہوئی کہ ادارے کے اندر اور بعض اوقات شہر میں بھی بے جا سے متعلقہ کتابوں کو ان کے اصل ناموں کے بجائے ان ہی عجیب و غریب الفاظ کے ناموں سے پکارا جانے لگا اور نہ پکارا جاتا جب کہ خود فاضل مصنف ہی چہر ایسوں کو یہ حکم دیتے تھے کہ: "یہ چشم تو یہاں" یا "لشکر لنگوری" کو بلاؤ۔

الحفیظ والامان! روٹ گئے کھڑے ہوئے ہیں اس تصویر تک کہ اگر خدا نخواستہ دیت کے اصلی اور حقیقی کراما کا تبین بھی ہمیں یادگار کے اعمال نامے لکھنے میں کہیں ایسی ہی جدت پسند قسم شعارانہ "ط" تغافل اختیار کریں تو "روز قیامت ہر کسے دردست گیر زمانہ" کے چاروں جانب موت پر ہم گناہگاروں کا کیا اثر ہوگا!

لیکن انصاف کا تقاضا ہے کہ تصویر کے دوسرے رخ پر بھی سرسبز ڈالی جائے۔ اول تو بے جا سے غریب کاتب کی حیثیت عریضی کی کیا ہے؟ نقد ملکتا ہے؟ اس کو کیا اجرت کیلئے خواہ ملتی ہے؟ پھر اس سے مقبالت زیادہ کام لیا جاتا ہے۔ وہ دن بھر لکھتا رہتا ہے، لکھتا ہی رہتا ہے جو مصنف یا مولف کو تو دور ان تصنیف و تالیف میں حلال دیکھنے لغت چھپ احوال و اقوال مانگنے اور مزید پانچ مسلسل سگارتوں کی اور سگریٹ نواریں علاوہ اپنے ہم مشربوں کے ساتھ تبادل خیال چاتے نوشی گل غنچہ یہ برآمد کریں وغیرہ وغیرہ قسم کے سیسوں میں بھرتے دل پہلاوے ہمیشہ رہتے ہیں۔ مگر کاتب غریب پیٹ کام را دن کے کام سے تھک کر چکی ہو جانے کے بعد بھی رات کو کوئی گھنٹہ کسی دوسرے پرس یا اخبار کے روز کوٹھ کے بیل کی طرح مصروف کتابت رہتا ہے۔ اس وقت جبکہ فنون و توفیق مسیحی خیر موتے یا پردہ ہمیں کے نظاروں سے لطف اٹھاتے ہیں پھر خدا کو ان کی اصلی مسودات کی ناقص و ردی حالت دیکھیں جن سے غریب کاتب کو اکثر و بیشتر واسطہ پڑتا ہے۔ اسلذا ان فروگزاشتیں، خف و اضافات کے دل بادل، گھسیٹ رنگہ بچہ و غم و سرسوزی اور مین اسٹوری بلکہ برقعہ و نقعی اور کٹ چھانٹ سیاسی اور فطرت کا قانون و لا علم ملی یا

خدا سلامت رکھے "نشر گاہ مجدد" کو کہ اسکی پائے نشریات کے مضامین محرم کے طنز یہ شرپائے سلی ۲ عدد کو جریدہ عالم تربیت و ام" حاصل ہو رہا ہے۔ اور کتنی بت اور تصویروں کو خدا نظر بد سے بچائے جب تک یہ دونوں زندہ ہیں اور دعا ہو کہ یہ سلامت ہیں ہزاروں برس) ہمارا فن کتابت و خطاطی اور اس کے اعجاز رقم و تاملین انشاء اللہ ضرور زندہ رہیں گے اور یہی طرح سامان زندہ دل پیدا کرتے رہیں گے۔

اس ضمن میں ایک مرحوم علی ادارہ کیا و بے اختیار تازہ ہوتی ہوئی اشخیز اس ادارے میں مسودہ نویسی کتابت و تصحیح وغیرہ کے باقاعدہ جدا شعبے تھے جن میں بیسیوں ماہرین فن مسودہ نویس کاتب مصحح وغیرہ اپنا اپنا ہنر کام کرتے رہتے تھے۔ پاس ہی کے ایک کمرے میں ایک فاضل مصنف و مولف تصنیف و تالیف کے خزانہ نامہ پیدائنا میں سرکشیب انداختہ اپنے دماغ سوز کام میں الجھے رہتے۔ درمیان میں ان حضرت کو کاپیوں کے مقابلہ و تصحیح کی جان گسل زحمت بھی اٹھانی پڑتی۔ ستم ظریفی اسلئے ہو کہ پیش نظر کاپیوں کی کتابت میں اغلاط و تخریفات ترک و حذف تبدیل و ترمیم وغیرہ کے مسلسل اور وسیع تجرباتی تنگ و بزار ہو کر فاضل موصوف نے بچا پائے کاتبوں کو "گراما کا تبین" کا مقدس خطاب بخش دیا۔ ستم بہ ستم یہ کہ شاید اشبات دعویٰ کی غرض سے بعض کاتبوں کا ایک مثالی ہونا لگا بھی مرتب کرنا شروع کر دیا جس میں آئے دن تازہ بتا زہ "نو بہ نو" نادر اور انوکھے اغلاط کے اضافات بھی اکثر مانگتے رہتے۔ اس اعمال نامہ کے طویل و دلچسپ مندرجات میں سے بعض اغلاط جن کی شہرت ادارہ کی چہار دیواری سے نکل کر بیرونی دنیا تک پہنچ گئی، قابل ملاحظہ ہیں۔

|                    |                    |                    |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| مصحح اور اصل الفاظ | کتابت کے غلط الفاظ | مصحح اور اصل الفاظ | کتابت کے غلط الفاظ |
| لشکر لنگوری        | لشکر لنگوری        | محنت طلب           | محنت ظالم          |
| مرتبہ حیات         | سیرت پر زبیاں      | دل بستگی           | دل بچی             |
| نکاح حرمینہ        | نکاح چکا           | دیو ستورس          | دیو ستورس          |
| ایوانی             | ایوانی             | کھکشاں             | کھکشاں             |
| دو بھر             | دو بھر             |                    |                    |

دیتے اس پر طرہ یہ کہ حضرت موصوف نے اپنے مسودے کی تحریر کا انداز بھی خاص الخاص رکھا ہے یعنی اسے اپنے خاص ”خطِ حق“ میں زیب و رتم فرمایا ہے جس کا پڑھنا پڑھانا محال نہیں تو سخت مشکل تو ضرور ہوا دے چارے غیر سائنس دان کاتب کے لیے تو بالکل بس کی بات نہیں۔ وہ دل مسوس کر کتا ہے کہ ”آدمی کوئی ہمارا دیم تحریر (مسودہ) بھی تھا۔“

الغرض اصل مسودہ ہی اصل مبداء فیاض ہے۔ کاپی یا کتابتِ بشریہ و کثیر محض مسودے کا خاکہ یا چرہ ہوتی ہے۔ بے چارہ کاتب تو محض ایک نقال کی حیثیت رکھتا ہے اور مثل مشہور ہے کہ ”نقل میں کیا عقل“ آپ کتابت و کاتب کی اصلاح ضرور کیجیے مگر شرط انصاف اور تہ امتناع حقیقت یہ ہے کہ پہلے مسودہ اور مسودہ نگار صاحب کی بھی تو کچھ خبر لیجیے۔

بخطوط کٹے شے بکڑے، دقیق و مبہم الفاظ کی بھراؤ، خدائی پناہ! ان سب کی تی دل و دوز اور کیسی باصرہ نما ز بہا ہے کہ جس سے اصلی مسودہ ایک چمنِ بنظیر بن گیا ہے اور جس کی بھول بھلیاں دیکھ کر ہاتھ کا پتا ہے، پاؤں دگنگاتے، انہیں پتھر جاتی ہیں۔ حروف و الفاظ کی صورت کو جانے دیجیے مسودہ عبارت دیجیے کہ وہ بھی درحقیقت ایک چھتیاں خیال ہے۔ سائنس و طب و حکمت دنیا بھر کے فنون لطیفہ اور فنون غریبہ کے نئے نئے نادر معلوم، غیر مانوس، جڑا توڑ، چھاتی پھاڑ، پیرھے بیگے، لٹے پٹے پیرھنکے، طینی اور عرائی، یونانی اور تورانی ساری دنیا اور مختلف زبانوں کے نقل و رے سرے الفاظ اور غریب میں ٹھونسے اور کھپاتے ہوئے موجود ہیں، نہیں فاضل جا دو طرازی آنکھ بند کر کے اپنا لیا ہے۔ (معاف فرمائیے) یہ بات تو یہ ہو کہ گویا مسودے پر ان الفاظ کی قے کر دی ہو، کہاں تک دونا

## عشرۂ اعداد شمارِ مریضان زیرِ علاجِ مظہر دیکراچی ابتداء ۱۹۵۱ء تا اکتوبر ۱۹۵۱ء لغایت ۱۵ دسمبر ۱۹۵۱ء

|      |                      |     |                     |
|------|----------------------|-----|---------------------|
| ۸۹   | امراض المتعدد        | ۹۲۱ | امراض المراس        |
| ۹۵   | امراض الکلیہ و مثانہ | ۴۰  | امراض العین         |
| ۶۲۸  | امراض مخصوصہ ذکور    | ۳   | امراض الانف         |
| ۵۲۴  | امراض مخصوصہ اناث    | ۱۵  | امراض الاذن         |
| ۲۵۸  | امراض الاطفال        | ۲۷  | امراض الفم ولسان    |
| ۱۲۳  | امراض متفرق          | ۲۱  | امراض الاسنان       |
| ۳۳۴  | حمائے خلطی           | ۳۴  | امراض الخلق و الہاء |
| ۱۹۶  | ملیشیا               | ۵۳۷ | مرض الصدر           |
| ۱۵   | حمائے سہل و دق       | ۱۱۴ | امراض القلب         |
| ۲۱   | امراض متعددہ         | ۴۹۹ | امراض المعده        |
| ۳۲۶  | امراض فساد الدم      | ۲۷۳ | مرض الکبد           |
|      |                      | ۱   | مرض الطحال          |
|      |                      | ۳۹۱ | مرض الامعاء         |
| ۵۲۸۵ | میزان کل             |     |                     |

لاحظ

ہمدرد کراچی میں ہر مریض کو ڈر و ڈر مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے اور ہر مریض کا ریکارڈ سے بعد دو شمار ترتیب کیے گئے ہیں۔ ان میں سے پہلے میں صرف وہی باتیں لائی تو چوبیس (۱۱) ان اعداد و شمار میں شامیل نہیں ہیں جو عجالت و غیرہ کی وجہ سے اپنے نام درج نہیں کر سکتے اور یہ ۱۵ یا ۲۰ فی صدی محققین (۲۱) مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہوتے۔



## کچھ ہنسے بھی تو!



دوبتا ہوا دیکھ سکتا ہوں؟“

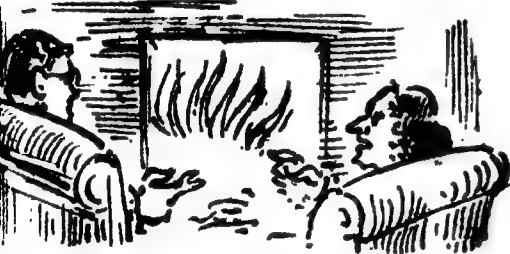
(۳۴) ایک صاحب رات کے وقت اطمینان سے اپنے مکان میں سو رہے تھے کہ دروازہ کھٹکھٹانے کی آواز سن کر ان کی آنکھ کھل گئی۔ ”کون ہے؟“ انھوں نے دریافت کیا۔

”نیچے آئیے“ آنے والے نے جواب دیا۔

”بات کیا ہے؟“ صاحب خانہ نے ناگواری کوٹھیا دروازہ کھولا ہوا دریافت کیا۔ ”کیا بچا ہے؟“ آنے والے نے کہا۔

”کیا؟“ صاحب خانہ نے حیران ہو کر کہا ”آپ نے صرف دفتر دریافت کرنے کے لیے مجھے آدمی رات کو سوتے سے جگایا۔“

”لیکن گھڑی تو آپ ہی کے پاس ہے؟“ آئیو نے جواب دیا اور اپنی راہ لی۔



(۵۵) ایک بوڑھا امریکی اور اس کی بیوی بہت دیر سے آتش دان کے زخم خاموش بیٹھے ہوئے تھے کہ شوہر نے بیوی کو مخاطب کرتے ہوئے کہا: ”کچھ سوچ رہی ہو؟“

”میں اس بات پر غور کر رہی ہوں کہ ہم دونوں کی رفاقت کو ایک

گز رنگیا لیکن ہم ہمیشہ ہی مل جل ایک دوسرے کے ساتھ نہیں رہ سکتے اور

وقت بھی آنے والا جب ہم دونوں میں سے ایک کو دوسرے سے جدا

پڑے گا۔“ بیوی نے جواب دیا۔

”دیشک“ شوہر نے اتفاق رائے کرتے ہوئے کہا: ”لیکن ایسی

پر غور کر کے پریشان ہونا دانش مندی کے خلاف ہے۔“

”درست ہے۔“ بیوی نے کہا: ”میں تو یہ سوچ رہی ہوں کہ جب

آئے گا تو میں کیلی فوڈ نیا جاکر پہنے لگوں گی۔“

ایک صاحب کو ریل کے فٹ کلاس میں سفر کرتے ہوئے نیند آگئی اور اتنے زور سے خراٹے لینے شروع کیے کہ تمام مسافر پریشان ہو گئے۔ جہاں چ ایک مسافر نے نہیں جگایا اور انھوں نے نیند سے چونک کر گھبرائے ہوئے انداز میں دریافت کیا: ”کیا بات ہے؟“

”آپ کے خراٹوں نے تمام مسافروں کو پریشان کر دیا ہے“ جگانے والے مسافر نے نرمی کے ساتھ جواب دیا۔

”آپ کو یہ بات کس طرح معلوم ہوئی کہ میں خراٹے لے رہا ہوں؟“ نیم خوابیدہ مسافر نے سوال کیا۔

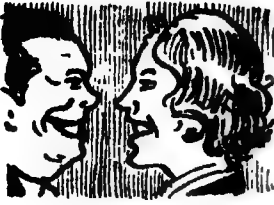
”ہم خود آپ کے خراٹے سن رہے ہیں۔ دوسرے مسافر نے جواب دیا۔

”لیکن آپ کو کسی سنائی بات پر یقین نہیں کر لینا چاہیے۔“ نیم خوابیدہ مسافر نے جواب دیا اور کروٹ بدل کر بھرے خیر سو گیا۔

(۲۰) آئرلینڈ گئے دو باشندے ایک دفعہ امریکا گئے اور ساحل کے قریب ایک ہوٹل میں ٹھہر گئے۔ ان لوگوں کو کبھی چھوڑوں سے سابقہ نہ پڑا تھا چنانچہ جب رات کو چھوڑوں نے ان پرورش کی تودہ چادریں تان کر لپیٹ گئے۔ کچھ دیر کے بعد ان میں سے ایک شخص نے منہ کھولا اور دریچہ کی راہ سے ایک جگنو کو کمرے میں داخل ہوتے دیکھا اور اپنے ساتھی کو مخاطب کر کے کہا ”دوست! چادریں پھینے سے کوئی فائدہ نہیں، بجائے دشمن لال میں لے کر ہمیں تلاش کرنے کے لیے آگئے ہیں۔“



(۳۴) ایک مصنف صبح سے ایک مقالہ لکھنے کی کوشش کر رہے تھے لیکن ان کا کلمہ بھر بار بار سوالات کے نہیں لکھنے سے باز رکھتا تھا۔ آخر کار مصنف نے تنگ آ کر کہا: ”اگر اب تم نے مجھ سے کوئی سوال کیا تو میں باہر جا کر خود مرنے لگا۔“ بچہ نے فوراً جواب دیا: ”کیا میں بھی آپ کے ساتھ چل کر آپ



# شادی کامیاب کس طرح ہوتی ہے؟



از ریورنڈ ہربرٹ گرے۔ صدر میسر ج گائڈنس کونسل

کسی نہ کسی طرح رشتہ ازدواج میں منسلک ہی ہو۔

مرد اور عورت کے درمیان ایک فطری میلان اور خلقی نیز رشتہ مناکحت کی بذلت اس طبعی رجحان اور ضرورت کی تکمیل کے احساس اور جواز کو تسلیم کیے بغیر اس حقیقت کے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض حالات میں شادی کیسرورجہ دانہ اور یا دوسری اور نامرادی ثابت ہوتی ہے۔ بہت سے افراد چند ہی روز بعد اس رشتہ کو منقطع کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ ان کی محبت کی گلیاں کھلنے سے پہلے ہی بجھا جاتی ہیں اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے متنفر ہو جاتے ہیں۔ ایسے اقسام بھی بکثرت پیش آتے ہیں کہ شوہر اور بیوی ایک دوسرے کو ناپسند کرنے کے بعد شغل زندگی بسر کرنے پر مجبور ہوتے ہیں اور ایسے حالات میں زوجین کے لیے زندگی مستقل عذاب ہے۔ اذیت بن جاتی ہے۔ لیکن اس قسم کی مثالوں سے متاثر ہو کر شادی کی خصوصیت اور اہمیت سے انکار کرنے سے پہلے ہمیں فطرت انسانی پر بھی ایک نظر ڈال لینا چاہیے۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ ہم میں سے بہت سے لوگ خود غرض اور غم پسند واقع ہوتے ہیں اور کیا اس بات سے انکار کیا جاسکتا ہے کہ ہم میں سے ہر شخص اپنی مدد پر چلنا چاہتا ہے اور اسے اس راہ پر چلنے سے باز رکھنے کی کوشش کی جلتے تو عموماً یہ بات اسے ناگوار محسوس ہوتی ہے۔ ہاں حال میں ہم ایک دوسرے کے جذبات کو محرق کرنے سے باز نہیں رہتے اور جہاں تک شادی شدہ افراد کا تعلق ہے انسان کی چھوٹی سے چھوٹی کمزوری بھی ان کی زندگی منہمک بنا دینے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ مختصر یہ کہ ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنانے رکھنے کے لیے زوجین کو نہایت ضبط اور فراخ دلی سے کام لینا چاہیے۔ لیکن صلاحیت بہت کم افراد میں پائی جاتی ہے اور اسی لیے عموماً ازدواجی زندگی ناخوشگوار بن جاتی ہے۔ بہر حال ازدواجی زندگی کی بہت سی نامرادیوں کو دور کرنا نامکن نہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ اگر والدین ابتداء ہی سے اپنے بچوں کی ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے کے نصب العین کو مدنظر رکھیں تو ازدواجی زندگی کی ناکامی کے بہت سے اسباب کو مسدود کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اس مسئلہ پر حال ہی میں جو تحقیقات کی گئی ہیں اس سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ اگر شادی کے سلسلے میں چند مخصوص نکات کو مدنظر رکھا جائے تو ازدواجی زندگی کو یقیناً خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔ لیکن ان نکات کو سمجھنے سے پہلے ہم بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ خود

دنیا میں انسانوں کا ایک ایسا طبقہ بھی موجود ہے جو ازدواجی زندگی کو قطعاً بد کرتا ہے۔ اس طبقہ کی رائے یہ ہے کہ ازدواجی زندگی عموماً ناکامیاب ثابت ہوتی ہے۔ ان لوگوں میں وہ زمانہ تیغ نکاح کے مقدمات پیش ہوتے رہتے ہیں اور ہر سال وہ لوگوں کی ایک کثیر تعداد ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیتی ہے۔ ازدواجی تعلقات کے قیام کے بعد مرد اور عورت ایک دوسرے کے لیے جہنم بن جاتے ہیں اور ایسے ہزار ہا شادی شدہ لوگ موجود ہیں جو اس نیچے پر ہیں کہ اگر وہ رشتہ مناکحت اور ازدواج میں منسلک نہ کیے جاتیں تو ان کی زندگی زیادہ خوشگوار اور کامیاب بن سکتی تھی۔ ان واقعات کے پیش نظر زندگی پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ شادی کیوں کر نا چاہیے؟ اور اس میں شک نہیں ہو کہ بالاحاقق اس سوال کو ایک حد تک یقین ضرور بنا دیتے ہیں۔

راضیات کا جواب:۔ مذکورہ بالا تمام اعتراضات کا سیدھا سا بادی جواب تو یہ ہے کہ انسان کے قلب کی گہرائیوں میں ایک ایسی قوی ہوتی ہے جو اسے شادی کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور خواہ مرد ہو یا عورت ہر فرد غیر کی طور پر ہے۔ امر کو محسوس کرتا ہے کہ اسے اپنی زندگی کی تکمیل کے لیے کسی ایسے حیات کی ضرورت ہے جو اس کی برعکس جنس سے تعلق رکھتا ہو۔ چنانچہ غیر شادی شدہ افراد اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ ان کی زندگی ایک گت محروم ہے جس کی موجودگی ان کی طبیعتی صلاحیتوں اور محاسن کو دوبالا کرتی تھی۔ پھر انسان اپنی جسمانی ضرورتوں اور جنسی جذبات ہی کی تکمیل کے لیے کسی رفیق حیات کا محتاج نہیں ہوتا، بلکہ اس کی روح بھی سماجی کی تلاش میں رہتی ہے۔ چنانچہ غیر شادی شدہ افراد عموماً ناخود غرض شغل ہو جاتے ہیں۔ ان کی صفات حسنہ کے سرچشمے خشک ہو جاتے ہیں اور ان کے بعد باقی ماہان بن جانے کی بدولت انسان کے قلب میں جو عسلی جذبات موجزن ہوتے ہیں غیر شادی شدہ افراد ان سے کثیر محروم رہتے ہیں۔ ان کے علاوہ تنہائی بجلتے ہوئے ایک اذیت اور بچا رنگی کے مترادف ہوا اور ان تنہا انسان اخلاق اور روحانیت کی صراط مستقیم سے دور ہوجاتا ہے۔ شادی سے متعلق مذکورہ بالا سوال بہت بڑی حد تک بے حسنی اور ناجائز اور یہی سبب ہے کہ بہت سے انسان کی اکثریت ہر عہد میں

”ازدواج و مناکحت“ کا مفہوم اور مقصد کیا ہے؟

مناکحت کیا ہے؟ مختصر الفاظ میں مناکحت کی تعریف یہ طرح کی جاسکتی ہے کہ مناکحت ایک ایسا اقرار ہے جو دو افراد اپنی زندگیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ کرنے کے لیے کرتے ہیں یا پھر یوں کہیے مناکحت ایک ایسی کوشش ہے جو طبائع کے اختلاف کے باوجود دو افراد کی طرف کا مل ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے کجائی ہو اور اگرچہ یہ ایک بھینا زک اور بھیدہ معاملہ ہو لیکن اس کے باوجود یہ کوشش اس لیے ناکام ہو جاتی ہے کہ مرد اور عورت ایک دوسرے کے ساتھ متحد ہوئے بغیر اپنی زندگی اور موت کی تکمیل نہیں کر سکتے۔ انسان طبعاً جلیوت پسند و لہجہ ہوا اور اس کی تکمیل کے لیے یعنی اتحاد ایک بنیادی ضرورت کی حیثیت رکھتا ہے اور خواہ اس اتحاد کے قیام کے لیے کسی حد تک اپنی ذاتی خواہشات کو قربان ہی کیوں نہ کرنا پڑے لیکن اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ انجام کار یہ اتحاد و لہجہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

شادی کے بعد مرد اور عورت کو اپنے جنسی اتحاد کی بدولت ایک عجیب اور عین مستحق محسوس ہوتی ہے اور اس طرح جب ایک مرد اور ایک عورت ایک دوسرے کے قریب آجاتے ہیں تو جسمانی لذت اور روحانی مسرت کا یہ احساس انہیں باہم وابستہ لینے پر مجبور کرتا ہے اور وہ آہستہ آہستہ اپنی جدا جگہ زمرہوں کو ترک کر کے ایک مشترکہ راہ پر چلنے لگتے ہیں لیکن یہ مشترکہ راہ تعمیر کرنے میں خانہ داروں کے مصالحت گھر کو باقادر رکھنے، روزمرہ کے معاملات، تعریضات سماجی سرگرمیوں اور بچوں کی تولید و تربیت ایسے امور کو بھی بہت زیادہ دخل ہے۔ یہی امور ازدواجی زندگی میں اختلاف پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں اور اگر ان کے متعلق زوجین کے مابین کوئی اطمینان بخش سمجھوتہ ہو جائے تو پھر ازدواجی زندگی خوش گوار ترین بن جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مرد یا عورت کے ایک دوسرے کے متعلق غلط تصورات اور طرز عمل بھی ازدواجی زندگی کو پریشان کن بنا دیتے ہیں اور اس پریشانی سے صرف وہی لوگ محفوظ رہ سکتے ہیں جنہیں جنسیات کے متعلق کچھ نہ کچھ علم ہوتا ہے۔

رفیق حیات کا انتخاب :- بہر حال سوال یہ کہ ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانے کے لیے کن امور کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے؟ اس سلسلے میں سب سے پہلی بات یہ ہے کہ انسان کو اپنی زندگی کا ساتھی کا مل غور و خوض کے بعد منتخب کرنا چاہیے لیکن بعض لوگوں کا خیال ہے کہ نوجوانوں کو ان کے رفیق حیات کے انتخاب کے سلسلے میں غور و فکر کا مشورہ دینا اس لیے بیکار ہے کہ محبت انہیں غور و فکر کی صلاحیتوں ہی سے محروم کر دیتی ہے اور وہ محبت کی بدولت ایسا محسوس

کرتے لگتے ہیں گویا وہ اور ان کا محبوب دو زائل ہی سے ایک دوسرے کے لیے مقدر کر دینے لگتے ہیں اور ظاہر ہے کہ ایسی صورت حالات میں کوئی مشورہ و نصیحت بھی ثابت نہیں ہو سکتا لیکن اگر تبدیلی سے بچوں کی تربیت میں ازدواجی نظریہ کو بھی مد نظر رکھا جائے تو رفیق حیات کے انتخاب میں بہت زیادہ دشواری پیش نہیں آسکتی۔

اس کے علاوہ جہانگیر محبت میں مبتلا ہو کر رشتہ مناکحت سے متاثر کر کے تعلق پہلی تو اس قسم کے واقعات خال خال ہی پیش آتے ہیں اور دوسرے جو شادیاں محبت کی بنیاد پر کی جاتی ہیں ان میں سے بیشتر کامیاب ہی ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ بعض حالات میں جس جذبہ کو محبت تصور کرتا ہے وہ وہ محبت نہ ہو بلکہ دو افراد اپنی کسی نفسیاتی کیسانیت یا بعض جذبات کے ماتحت ایک دوسرے کی طرف راغب ہو گئے ہوں اور ایک دوسرے کے طبعی خصوصیات، میلانات اور رجحانات سے قطعاً ناواقف ہوں۔ بہر حال اس قسم کے لوگوں کو ان کی نفسیات کے پیش نظر اگر مناکحت کے سلسلے میں کوئی مفید مشورہ دیا جائے تو مناسب ہے۔

زوجین کی عمریں :- ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانے میں زوجین کی عمر کو بھی بہت زیادہ دخل حاصل ہوتا ہے، اس لیے ان کی عمر تقریباً ایک زمرہ چاہیے اور اگر شوہر کی عمر بیوی کی عمر کے مقابلے میں ایک یا دو سال زیادہ تو یہ امر اور بھی مفید ہوتا ہے اور اگر شوہر کی عمر دس یا بارہ سال زیادہ ہو تو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا لیکن شوہر کی عمر کا اس سے زیادہ ہونا زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے اور کچھ مدت کے بعد زوجین اپنی اپنی جگہ عمر کے فرق کو محسوس کرنے لگتے ہیں اور بعض صورتوں میں ان کے لیے ایک دوسرے کے ساتھ رہنا ناممکن بن جاتا ہے۔

ایک اور بڑی شوہر سے ایک دو سال بڑی ہو تو اس سے ازدواجی زندگی میں کوئی خلل ظاہر نہیں ہوتا لیکن اگر عمر کا تفاوت زیادہ ہوتا تو مرد کے مقابلے میں عورت مضطرب اور ضعیف نظر آنے لگتی ہے اور ایسے میں عموماً شوہر کا میلان طبعاً نوجوان طرز فکر کی طرف ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ شوہر اس معاملے میں اپنے جنسیات سے مغلوب ہو بلکہ مناکحت کے سلسلے میں عمر کے تناسب کو مد نظر رکھنا ہی مناسب ہے۔ اختلاف نسل :- اس میں شک نہیں کہ آج کے بین الاقوامی رنگ اور نسل کے اختلافات کو محدود کرتے جا رہے ہیں اور تقریباً تمام اہم مقامات پر امتیاز رنگ و نسل کو معیوب قرار دیتے ہیں لیکن جہاں

افراد کے ہاں بچے پیدا ہو جاتے ہیں جن کی صحت کے پیش نظر بچے پیدا نہیں ہونے چاہیں تو زوجین اس تعلق کو ایک مصیبت تصور کرنے لگتے ہیں۔ اور ان کی ازدواجی زندگی ناخوشگوار ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ بعض افراد ایسے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں جنہیں درجہ میں ملتے ہیں اور اگر شادی سے پہلے صحت کے نقطہ نظر سے اس معاملہ پر اچھی طرح غور نہ کر لیا جائے تو اس سے زوجین کی صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ مختصر یہ کہ ازدواجی تعلقات کے قیام سے پہلے ہونے والے شوہر اور بیوی کی صحت کے معاملہ پر پوری طرح غور کر لینا بے حد ضروری ہے۔

امورِ خانہ داری :- جہاں تک بعض لڑکیوں کا تعلق ہے انہیں ماؤ خانہ داری خصوصاً کھانا پکانے میں مشاق ہونا چاہیے۔ شوہر کو گناہی بیوی کے جذبہ خدمت گزاری سے متاثر ہونا ہو اور امور خانہ داری میں بیوی کی سلیقہ مندی شوہر کو ایک جانب تو اور امور خانہ داری کے سلسلے میں قطعاً بے فکر اور مطمئن بنادیتی ہے اور دوسری طرف بیوی گھر کے کاموں کو انجام دے کر اپنے جذبہ خدمت گزاری کا ثبوت ہم پہنچا سکتی ہے۔ اور یہ امور زوجین میں محبت اور اعتماد کے رشتوں کو مستحکم بنا دیتے ہیں۔

مختصر یہ کہ انسان طبعتاً ازدواجی زندگی کا محتاج ہے۔ لیکن خود انسان کی بعض فطری کمزوریوں کے باعث اس کی ازدواجی زندگی میں جو ناخوشگوار واقعات پیش آتے رہتے ہیں اگر لڑکوں اور لڑکیوں کے والدین سرپرست یا پھر خود ہوش مند نوجوان انہیں مسدود کرنے کے لیے مذکورہ بالا نکات کو مد نظر رکھیں تو ان کی ازدواجی زندگی پرسکون اور مسرت خیز بن سکتی ہے۔

## مفح مشکینِ ریشٹرڈ

جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دعاغ میں برقی رد و ثواب دیتی ہو۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دعاغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ کمزور لوں اور دعاغی کلام کرنے والوں کے لیے بہترین چیز ہے۔

ہمدرد دواخانہ نے تیار کی

دو مختلف نسلوں کے افراد کے مابین ازدواجی رشتہ کے قیام کا تعلق ہی نہیں اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ جب ایک ہی نسل کی دو شاخوں کے ساتھ وابستہ افراد کے درمیان بھی شاذ و نادر ہی کامل ازدواجی اتحاد قائم ہو سکتا ہے تو مختلف نسل کے افراد کے مابین ایسے اتحاد کا قیام کس قدر دشوار ثابت ہوگا۔ مثال کے طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ رنگین نسلوں سے تعلق رکھنے والے جو لوگ سفید اقوام میں شادیاں کر لیتے ہیں عام طور پر ان کی زندگی غیر خوش گوار بن کر رہ جاتی ہے۔ دنیا کی سفید اقوام خود کو مذہب اور شائستہ تصور کرتی ہیں اور رنگین اقوام کو نیم شائستہ اور نیم مذہب سمجھا جاتا ہے اور ان دونوں نسلوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے درمیان ازدواجی تعلق قائم ہو جانے کے بعد بھی زوجین میں اپنی اپنی جگہ اپنی برتری اور کمزوری کا احساس موجود رہتا ہے اور یہی احساس ازدواجی زندگی کو بے کیفیت بنا دیتا ہے۔

مذہب :- ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پائدار بنانے میں مذہب کی بہت زیادہ دخل حاصل ہے اور زوجین کا کسی ایک مذہب کے ساتھ وابستہ ہونا عموماً ان کے ازدواجی رشتہ کے استحکام کا باعث ہوتا ہے چنانچہ ہم مذہب افراد کے درمیان جو شادیاں ہوتی ہیں ان میں اکثر و بیشتر کامیاب ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن اس نظریہ کا اطلاق صرف ان ہی لوگوں پر ہونا ہے جو حقیقی معنی میں مذہب پر کاربند رہتے ہیں۔ لیکن جو لوگ مذہب کے جذبات کا تابع بنا دیتے ہیں ان کی ازدواجی زندگی پر مذہب کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کے علاوہ ازدواجی زندگی کو خوش گوار اور پائدار بنانے کے لیے زوجین کا ہم مذہب ہونا ہی کافی نہیں بلکہ عیارِ اتحاد اور عزم میں یکسانیت کی موجودگی بھی ضروری ہے، ورنہ معیارِ اتحاد خراب کا اختلاف ازدواجی زندگی کی مسرتوں کو مکرر بنا دیتے کا موجب ہو سکتا ہے۔

صحت :- ازدواجی زندگی کی کامیابی کے لیے زوجین کی صحت بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ کیا یہ ایک حقیقت نہیں کہ بہت سی شادیاں صرف اسی لیے ناکامیاب ثابت ہوتی ہیں کہ بیوی یا شوہر کی صحت اچھی نہیں ہوتی یا پھر زوجین کی خرابی صحت کے باعث ان کی اولاد بھی کمزور اور دائم امراض پیدا ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ بہت سے افراد اپنی صحت کے اعتبار سے شادی کے اہل نہیں ہوتے اور بہت سے شادی شدہ افراد کو بچوں کی تولید سے بچے رہنا چاہیے۔ لیکن جب کسی شادی کے ناقابل افراد کو رشتہ ازدواج میں منسلک کر دیا جاتا ہے یا ان شادی شدہ

# باغبانی

## فروری کے مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہو

کاشت اور دیکھ بھال کئی مہینے کی محنت اور جانفشانی کی محتاج ہو۔ لیکن جب اس کے رنگا رنگ پھول کھلتے ہیں تو ان کی خوش منظری اس تمام تر توجہ اور محنت کا نعم البدل ثابت ہوتی ہے۔ اس خوش منظری کا انحصار بہت بڑی حد تک ان شاخوں کے انتخاب پر بھی ہوتا ہے جنہیں اس مہینے میں بطور قلم منتخب کیا جاتا ہے۔ جہاں چھ قلموں کے لیے محمد پودوں کی ایسی مضبوط شاخیں منتخب کی جائیں جن کی جڑیں زمین میں اچھی طرح پوسٹ ہوں۔ ان شاخوں کو تین چار انچ سے زیادہ بڑا نہیں ہونا چاہیے اور انہیں باغیچے کے کسی مناسب گوشے میں خاص طور پر تیار کی ہوئی کیاری میں مختلف اقسام میں تقسیم کر کے قطار در قطار لگادینا چاہیے اور کل داؤدی کی ان قلموں میں بہت زیادہ کھاد نہ دی جائے، ان کے لیے مٹی میں ملی ہوئی پتیوں کی کھاد ہی کافی ہوتا ہے۔

گل داؤدی کے ان پودوں کو پہلے دو ہفتے تک ساتے میں رکھنا چاہیے یہاں تک کہ ان کی جڑیں پھیلنے لگیں۔ قلموں کو عموماً تین چار انچ کے فاصلے پر لگانا چاہیے لیکن اگر انہیں برسات سے پہلے گلوں میں نکال کر کسی اور جگہ لگانا مقصود نہ ہو تو پھر ان کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ رکھنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے ایک طرف تو پودوں کو مزاحمت کے بغیر بڑھنے کا موقع ملے گا اور دوسری طرف ان کو در پودوں کی ترقی رک جائے گی جو مضبوط پودوں کے نشوونما کو روکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے پھول دار پودوں کے اقسام میں اضافہ کے خواہشمند ہوں تو اپنے منتخب پودوں کو اسی زمانے میں منگوانے کی کوشش کیجیے۔ کیوں کہ اول تو اس مہینے میں پودوں کی قیمتیں کم ہوتی ہیں دوسرے پودوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کے اعتبار سے بھی یہ مہینہ پودوں کے لیے بہترین ثابت ہوا ہے۔

اس کے علاوہ اس مہینے میں مندرجہ ذیل پھولدار پودوں پر عمل کیا جائے۔  
ڈیورنٹا (DURANTA)، کیلورنڈین (CLEARODEN)  
ڈرون (DRON) اور اکیلیفا (ACHALYPHA) جھاڑیوں کے تراشے  
میں لگادیے جائیں۔

سرمائی باغیچے کے لیے فروری سب سے اچھا مہینہ ہے۔ ہندوستان موسم سرما اس مہینے کے ساتھ ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مہینے کے آخر ایک سالہ پھول دار پودے اور جھاڑ دار درخت پورے شباب پر جاتے ہیں اور آفتاب کی خوشگوار ملکی حرارت کی بدولت شفتا لواراؤ پ کے پھول کھل کر آمد بہار کا پیغام سناتے لگیں گے۔

اگرچہ گزشتہ مہینے میں جس شدت کی سردی سے واسطہ پڑ چکا ہو لیکن بہت ہی مختصر تھی لیکن یہ سردی اور ہوا کی تری پوری طرح نمو تہ بیلوں کے علاوہ باقی ماندہ تمام پودوں کے نشوونما کے لیے رکاوٹ ہوتی تھی۔ اس لیے بہت ممکن ہو کہ گلوں میں لگے ہوئے بہت سے نئے بھی موسم کے اثرات سے محفوظ نہ رہ سکے ہوں۔

ایسی صورت میں پودوں کی جلد از جلد نشوونما کے لیے امونیا سلفٹ یا جلد اثر کرنا والا کھاد استعمال کرنا چاہیے اور اس کے استعمال کرنے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک اونس امونیا سلفٹ کو ایک گیلن پانی میں لکڑی کے حسب معمول پودوں کو پانی دینا چاہیے۔ پودوں کو جلد نشوونما کے لیے دوسری تدبیر یہ ہو کہ گلوں کو نسبتاً کسی گرم جگہ رکھ دیا جائے کہ اس کلم کے لیے بہترین جگہ مکان کی دیوار کے قریب ہی ہو سکتی ہے اس کے تمام دن دھوپ سے پینے کی وجہ سے دیوار میں حرارت جذب ہوتی ہے جو رات کو آہستہ آہستہ خارج ہوا کرتی ہے اور اس طرح پودوں کی رات کے وقت بھی حرارت بہم پہنچتی رہتی ہے اور سال کے ہر دور میں ان کے نشوونما کے لیے مناسب ترین ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر اگر مذکورہ بالا تدبیر کو بیک وقت استعمال کیا جائے تو پودوں پر پھول بھی جلد ہی آنے لگے ہیں۔ ممکن ہو کہ بعض باغیچوں میں گلوں میں لگے ہوئے کچھ ایسے پودے ہی موجود ہوں جن پر پھول آنے شروع ہو گئے ہوں اور ان پر بہت جلد بہترین پھول بھی آجائیں۔ اس قسم کے پودوں کے گلوں کو باغ کے کسی سرد ترین حصے میں ہوا سے بچا کر رکھ دینا چاہیے۔ اس طرح یہ پودے نسبتاً زیادہ دنوں تک پھول دیتے رہیں گے۔

اس میں شک نہیں کہ گل داؤدی (CHRYSANTHEMUM)



ہوتی ہو تو اسے کاربونک ایسڈ پیمنہ پنانے کے لیے گرب دینا اور تھوڑا سا کھاد دینا مناسب ہے۔

اس سلسلے میں مال کو بھولے بھولے قطعات کی مصلح اور درست کی ہدایت کر دینی چاہیے۔ مالی اگر روزانہ تین چار فٹ چوڑے قطعہ منتخب کر کے کام کرے تو یہ کام نہایت عمدگی سے انجام پاسکتا ہے۔ مالی کو غائبانی میں کام آنے والے عام پچ شاخہ کو زمین کے اندر تقریباً تین انچ گہرائی میں پیوست کر کے اسے پیچے کی طرف جانا چاہیے، اس طرح اس قطعہ میں ہوا کے داخل ہونے کے راستے بن جائیں گے۔ مالی کو اسی طرح دوسرے قطعات میں اپنا کام جاری رکھنا چاہیے اور جن قطعات میں کام ہو چکا ہے ان کو اسی طرح کھلا ہوا چھوڑ دینا چاہیے اور جب لوری لان پر کام ختم ہو جائے تو زمین کے ہموار ہونے سے پہلے اسے تھوڑا سا کھاد دے دینا چاہیے لیکن کھاد دینے کا کام بھی بالکل اسی طرح انجام دینا چاہیے جس طرح قطعات کو گربا گیا تھا، پھر ہر قطعہ کو کھاد دینے کے بعد اسے پانی سے لبریز کر دینا چاہیے تاکہ یہ کھاد گھاس کی جڑوں تک پہنچ جائے۔

مالی سے اس طرح کام لینے سے ایک فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ اسے دوسرے کام کرنے کے لیے وقت مل جاتا ہے دوسرے اس کے کام کا اندازہ بھی آسانی ہو جاتا ہے اور کھاد کی وجہ سے خش و خاشاک جو بہت جلد نشوونما پانے لگتا ہے اس کو آسانی سے شناخت کر کے لان کو اس سے پاک صاف کیا جاسکتا ہے۔ اس موقع پر اگر مالی کی امداد کے لیے کوئی اور آدمی لگادیا جائے تو کام بہت جلد وقت پر ختم ہو سکتا ہے۔

## حلق اور سینہ کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج دمہ تک جاتا رہا

سعالین :- یہ ایک سائنسی فنک دوا ہے جو براہ راست سینہ اور گلے پر تیر کی طرح اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا ہو، نمونیا اور ذات الخب میں بھی اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ سعالین عورت اور مرد اور بڑے بچے سب کے لیے ایک مثالی مفید قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ (عطر) بھدر دوا خانہ نے تیار کی

سوئیٹ پیزز (SWEET PEAS) اور کیسا لہ بھولنے والے ناروشوں کی برابر نگرانی کرتے رہیں۔ مچھاتے ہوئے پھولوں کی باغی کی تھ توڑتے رہیں اور زمین کی خوب گڑائی کرتے رہیں۔

گملوں میں لگے ہوئے پھولوں کے پودے اب شباب پر آنے والے ان کی پوری نگرانی کی جائے۔ بار بار رقیق کھاد دینے اور باقاعدہ کرتے رہنے سے پھول اچھی قسم کے آتش گے اور پودے بھی طاقتور۔ ان پودوں کو رقیق کھاد اور گھوڑے کے تازہ لید کی کھاد دو تین کے وقفہ سے اول بدل کر دی جاسکتی ہو۔

اس مہینے میں سبزیاں اور ترکاریاں تقریباً ختم ہو جاتی ہیں اور ان کی کیا ریاں خالی ہوتی ہیں۔

ماہینے میں ان کیا ریاں میں گاجروں ماریوں اور سلاد کی کاشت۔ تی ہے لیکن اگر ان کے ایک حصے کو موسم گرما کی سبزیوں کی کاشت یا در کے محفوظ کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

اس مہینے میں لکڑی، کھیرے، تر بوڑ، میٹھے کدو اور لوبی کی کاشت۔ تی ہو۔ ان ترکاریوں کے اس وقت بونے سے ان کی جلیں گرمی اور بھونروں کی آمد سے پہلے ہی برٹھ چکی ہوتی ہیں اور ان کے پھول بھونروں کے کھانے سے محفوظ نہ ہوتے ہیں۔ لہذا انہیں جس قدر ممکن ہو بویا جائے۔ ان کے علاوہ برنجالا، بھنڈی اور پالک کی زریوں کی کاشت کے لیے بھی یہی مہینہ مناسب ہے۔

اس موسم میں تاخیر کے ساتھ بہتے ہوئے آلودوں کی گڑائی کی جائے، کے پودوں کو جن پر اب پھول آچکے ہوں گے انہیں روزانہ دیکھتے ہیے ایسا نہ ہو کہ ان کے شکوفوں پر کیڑے جمع ہو کر ان کو ضائع۔ ان پودوں پر جب پھول نمودار ہونے لگیں تو ان شکوفوں کو ڈٹے، اس عمل سے کیڑوں کی پورش میں رکاوٹ پیدا ہو جائے گی۔ ان کے آنے میں سہولت ہوگی۔

اس مہینے میں باغیچہ کے لان کا بھی خیال رکھنا چاہیے کیوں کہ میں گھاس اور دوسرے خش و خاشاک بہت جلد اگتے اور لیکن اگر لان میں گھاس کی کمی نظر آئے تو اس کی کو مزید گھاس لکھا جاسکتا ہو لیکن اس کام کو پھولوں کا موسم ختم ہونے تک رو دینا چاہیے اور اگر لان کی سطح ہموار نہ ہو تو اس کی پھلائی کو مہینے پر ملتی کر دیا جائے، لیکن اگر لان میں کافی دوب بگی



احزان ہو کر میرے اسے بھی طرح انجام نہ دے سکا تھا۔ بہر حال لاش کو میری جھونکی میں سیسے کے ایک تابوت میں بند کر کے بھال دیا گیا اور اس تابوت کو لکڑی کے ایک کھوکھلے صندوق میں بند کر کے اسے اس فرم کے حوالے کر دیا گیا جو تابوت کو ریل کے ذریعے سے لوبیک پہنچانے اور وہاں سے جہاز پر بار کرنے کی ذمہ دار تھی۔

مجھے مرضی کو اسٹاکھم پہنچانے کے لیے جو رقم دی گئی تھی وہ موجودہ حالت میں قطعاً ناکافی ہو گئی تھی اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ ہسپتال کے جس کمرے میں مرضی کی موت واقع ہوئی تھی اس کے قائلین البستر اور دوسری چیزوں کی قیمت ادا کرنے کے بعد میرے پاس پیرس جانے کا کرایہ بھی باقی نہ رہے گا میں نے باڈل ناخواستہ ہسپتال کا بل ادا کیا اور پیرس روانہ ہو گیا۔ پھر چند ہی دن کے بعد میں نے بطور تفریح سوئڈن جانے کا ارادہ کیا۔ اتفاقاً دیکھتے دیکھتے ہی ٹرین میں سفر کرنا پڑا جس سے تابوت کو لوبیک لے جایا جا رہا تھا۔

اس کے بعد میں اپنے مختصر مسلمان کے ساتھ جس وقت سٹیشن پر پہنچا تو گاڑی کی ڈانگی میں کم و بیش ایک گھنٹہ باقی تھا۔ چنانچہ میں شیکے کھانے سے فراغت حاصل کرنے کی غرض سے سٹیشن کے کونے میں جا پہنچا اور ابھی میں نے کھانا ہی شروع کیا کہ کمرے کا دروازہ کھلا اور کسی شخص نے جرمین زبان میں پکار کر کہا "لاش بڑا، لاش بڑا!" کمرے میں موجود ہر شخص نے پہلے آواز دینے والے کو دیکھا اور پھر ایک دوسرے پر ایک گاہ والی ٹیکن کسی ایک شخص نے بھی اپنی جگہ سے حرکت نہ کی۔ اب آواز دینے والا جا چکا تھا لیکن وہ فوراً ہی ایک اور شخص کو جوتا بوت بنانے والی فرم کا منشی بتا رہا کہ ہر دوپس آیا اور میرے قریب کھیر کر مجھے لاش بردار کے الفاظ سے مخاطب کرتے ہوئے یہ اطلاع دی کہ سٹیشن ماسٹر کی ضروری معاملہ میں مجھ سے گفتگو کرنا چاہتا ہے اور حاضرین کی نگاہیں میرے چہرے پر جم گئیں۔

میں کھانا ختم کرنے سے پہلے اپنی جگہ سے اٹھنا نہیں چاہتا لیکن اس شخص کے اصرار سے مجھے مجبور ہو کر سٹیشن ماسٹر کے کمرے میں جانا پڑا اور اس نے ضروری کاغذات کا ایک نوٹا سا فائل میرے پاس رکھتے ہوئے تابوت لے جایا تو گاڑی کے سلسلے میں بندہ باقی تباہ کے بعد مجھے تابوت والے ڈبے میں سوار ہوجانے کی ہدایت کی۔

"مگر" میں نے ٹوٹی چھوٹی جرمین زبان میں جواب دیا "میں سیکنڈ کلاس میں اپنی نشست محفوظ کر لیا تھا ہوں"

"یہ بات خلاف قانون ہے" سٹیشن ماسٹر نے جواب دیا "تھیں تابوت کے ساتھ آئی ڈبے میں سفر کرنا پڑے گا۔"

"اس کا کیا مطلب ہے؟ میں نے کسی قدر سختی کے ساتھ دریافت کیا۔  
"کیا تم لاش بردار نہیں ہو؟" سٹیشن ماسٹر نے جواب دیا "اور کیا تھیں معلوم نہیں ہو کہ جرمین میں لاش بردار کے غیر ذریعہ ریل لاش کا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا خلاف قانون ہے۔"

"میں ایک آزاد مسافر ہوں" میں نے اپنا گھٹ دکھاتے ہوئے کہا "اور تعطیل کے ایام میں سوئڈن جا رہا ہوں۔"

"میں صرف یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں" اس نے پوچھ کر کہا "کہ تم لاش بردار ہو یا نہیں؟" نہیں، میں نے جواب دیا "میں ہر کام انجام دے سکتا ہوں لیکن لاش بردار

نہ اور یہ بات طے پائی کہ میں ہسٹالکم کے لیے مرضی کی حالت کے پیش نظر بائیل نیز برگ میں مختصر سے قیام کے بعد لوبیک پہنچنا چاہیے۔ چنانچہ اس تجویز کے مطابق اپنا سفر شروع کر دیا اور شام کے قریب اپنی پہلی منزل میں پہنچ گئے۔

ایں پہنچ کر میں جس نئی شکل کا سامنا کرنا پڑا وہ یہ تھی کہ مرضی کی والدہ پر غلبہ کا ایسا شدید دورہ پڑا کہ اس کا جاں بڑھنا مشکل نظر آنے لگا اور صبح کو روع کرنے سے پہلے جب میں نے امراض قلبیہ کے ایک معافی ماہر سے مشورہ کیا تو اس نے اس رات سے تا سید کی کہ مرعضہ دو ہفتے سے پہلے سفر کے قابل نہیں ہو سکتی۔

پہلے کے بعد میرے سامنے دو ہی صورتیں ہو سکتی تھیں اور وہ یہ کہ یا تو میں مرضی کو لوبیک پہنچانے کے لیے اپنا سفر جاری رکھوں یا پھر سفر کو ملتوی کر کے مرضی کو اس دن سے دور مرنے کے لیے بائیل ہی میں چھوڑ دوں لیکن چونکہ میں نوجوان کی سب سے لاش یہ تھی کہ جس طرح میں ہو سکے اسے سوئڈن پہنچا دیا جائے اس لیے میں نے بھی اسی کہنے کا فیصلہ کیا اور اسی والدہ کو بائیل ہی میں چھوڑ کر دوسری منزل کی طرف چلا گیا۔

اسی شام کو جب ہم ہیڈل برگ کے کسٹوریہ ہسپتال میں مقیم تھے تو مرضی کے پھیپھڑوں پر آنے لگا اور سفر جاری رکھنے کی تمام توقعات ختم ہو گئیں۔ اگرچہ مرضی کسی صورت میں اتنے سفر کا حامی نہ تھا لیکن میں نے اسے یہ کہہ کر مطمئن کرنے کی کوشش کی کہ وہ بیک وقت لوبیک پہنچا کر وہاں والدہ کی نگاہیں نظر آنے لگا مگر ظاہر ہے کہ اس کی والدہ کے بعد جب تھاری والدہ بائیل سے یہاں آجائیں گی تو ہم سب بیک آکر پیرس چلے جائیں گے۔ دوسرے روز بھی مرضی کی حالت بدستور ہی اور وہ تمام راتیں اسے انہی تمام گاڑیوں سے اپنی والدہ کی آمد کا انتظار کرتا رہا اور شام کے انتظار میں بیٹھتی جا کر تک نیاں نظر آنے لگا مگر ظاہر ہے کہ اس کی والدہ کے جانے کا کوئی سوال ہی نہ پیدا ہو سکتا تھا۔ اسی حال میں اسے چند روز بعد میں نصف شب کے قریب ہل کر مرنے میں گیا تو وہ اطمینان سے سو رہا تھا، جب صبح کو میں دوبارہ اسے دیکھنے کے لیے گیا تو اس کی روح پرواز کر چکی تھی۔

میں نے بائیل میں اپنے رفیق کار کو اتار کے ذریعے سے مرضی کی موت کی اطلاع ہدایت کی کہ وہ اس کی والدہ کو مطلع کر کے مستقبل کے متعلق اس کی ہدایات پر عمل میں میرے تار کا جو جواب آیا وہ یہ تھا کہ مرعضہ موجودہ حالت میں اسے کسی اطلاع دینا خود اس کو موت کی دعوت دینے سے کسی طرح بھی کم نہ ہوگا۔  
تھا تھا کہ مرنے والے کی طرح اس کی والدہ کی خواہش یہی تھی کہ اس کے بیٹے کے وطن سوئڈن میں ہی دفن کیا جائے۔ اس لیے میں نے لاش کو ہسٹالکم کے فیصلہ کر کے ایک ایسی فرم کو ٹیلی فون کیا جو اس سلسلے میں ضروری تیاریاں کر چکی اور اسی فرم کے ذریعے سے مجھے یہ بات معلوم ہوئی کہ جہاز لوبیک لے رہا ہے اور لوبیک کے ہسٹالکم لے جانے سے قبل اسے سڑنے سے محفوظ رکھنے کے لیے خالصتاً لوبیک میں ضروری ہے جس کے لیے دو ہزار مالک درکار ہوں گے۔

میں نے معلوم کیا کہ انجمنی کا خاندان اس قدر مصروفِ ہذاشت کرنے کے قابل ہے کہ میں نے لاش کو محفوظ کرنے کا ارادہ کر کے ایک اور شخص کی امداد سے کام انجام دیا اور اس پر صرف دو سو مالک صرف کیے میں نے لاش کو سڑنے کرنے کے لیے سالہ لگانے کا کام لنگن میں پہلی مرتبہ انجام دیا تھا اور مجھے

کا کام نہیں کر سکتا۔ مجھے ہر خط سے شدید نفرت تھی۔

میرا جواب نکم ہیشین اسٹریٹ سامنے لکھے ہوئے کاغذات پر ایک نظر ڈالتے ہوئے تھا۔ وہ اچھا اگر لاش بردار رائج منٹ کے اندر وہاں نہ آگیا تو لاش لے جائیو لے ڈیو کو روک لیا جائے گا۔ لیکن اچھی دہ اجنبی بات ختم کرنے بھی نہیں پایا تھا کہ ایک پست قامت اور کبریاں میں کافذات کا ایک پلندہ لیے سرعت کے ساتھ کمرے میں داخل ہوا اور نہایت متانت کے ساتھ کہا: "میں لاش بردار ہوں۔"

میں فوراً مترسک اس شخص کو گلے لگا لینا چاہتا تھا لیکن میں نے خود پر قابو پکے کہا: "مجھے ایسے بلکہ عریضہ سرت میں جوتی ہوئی چیزیں لگا ڈی سے تاوت لے جایا جا رہا ہے میں خود بھی اس کا ڈی سے لوہیک اور وہاں سے اسٹاکم جا رہا ہوں۔"

"مجھے بھی ایسے خلکو جو عیسوس ہوتی ہو کڑے شخص نے مصاصو کرتے ہوئے جو اب دیا۔ لیکن میں ہشاکم نہیں سینٹ ہیز برگ جوتا ہوا ڈی جزل کی لاش لے کر لٹری نیوگرڈ جاؤں گا۔"

"عجیب معاملہ ہے۔ ہیشین اسٹریٹ میں شخص کے کاغذات کو دیکھتے ہوئے کہا: "ہیں میں سے دو لاشیں لوہیک جا رہی ہیں لیکن تاوت صرف ایک ہی ہوا اور لاشوں کا ایک ہی تاوت میں رکھنا خلاف قانون ہے۔"

"بلیکٹ لاش بردار نے جواب دیتے ہوئے جزل کی تاوت کی تیاری میں کئی تاخیر ہوئی تھی لیکن اب وہ ہیشین پر لے آیا گیا ہے۔"

میرے سامنے فوجان کی لاش کو لوہیک ہتھکا سول درمیش تھا اس لیے میں نے لاش بردار کو ایک طرف لے جا کر پیاس مار گئی کہ اس کے والے کہتے ہوئے کہا: "اگر آپ جزل کے تاوت کے ساتھ دوسرے تاوت کو بھی لوہیک تک پہنچانے کی ذمہ داری قبول کریں تو میں آپ کو لوہیک ہتھکا اسی قدر رقم اور ادا کروں گا۔"

لاش بردار نے میری اس درخواست کو قبول کر لیا۔ اگرچہ ہیشین ماسٹر شروع میں اس تجویز کو منظور کرنے کے لیے تیار نہ تھا لیکن آخر کار وہ بھی رضامند ہو گیا اور اس طرح اس شخص سے نجات پانے کے بعد لوہیک ہتھکا۔

تقریباً سوسن کے بعد لوہیک ہتھکا۔ سوسن کے معارف جاننے سے کچھ نقد فرض بیکورڈ پچاس مارک ادا کیے اور ہشاکم وہ ہو گیا۔ وینڈل برگ کے بعد اسٹاکم تک میل ادا جہاز کے سفر کے دوران میں کوئی قابل ذکر واقعہ پیش نہیں آیا اور اسٹاکم پہنچ کر جب میں پروفیسر بڑ زلیس سے ملا تو انھوں نے مجھے بتایا کہ بازل سے جو اطلاع

موصول ہوئی تھی اس سے معلوم ہوا کہ انجانی فوجان کی والدہ خطرے سے نکل چکی ہو اور زیادہ سے زیادہ دس روز میں اسٹاکم پہنچ جائے گی اور یہی لیے لاش تانین کو ملتوی کر دیا گیا ہے اس گفتگو کے بعد میں یہ فرصت کے دن اپنے مکان پر جو ہشاکم تقریباً پچاس میل کے فاصلے پر واقع ہوا وہاں میرے بڑے بھائی صاحب رہتے ہیں گزارنے کی نیت سے چلا گیا اور جب میں دس روز کے بعد وہاں سے اسٹاکم واپس آیا تو وہاں

فوجان کی والدہ بازل سے آچکی تھی اور دوسرے دن تانین کی رسم ادا کیا جا چکا تھا اور چوں کہ میں ہشاکم میں موجود تھا اس لیے میں نے مجھ سے اس رسم میں ضرور شریک ہونا چاہا۔ اسٹاکم پہنچنے کے بعد جب میں سے ملا تو انھوں نے مجھے بتایا کہ لوہیک کی ماں تاوت کھول کر آخری مرتبہ لاش شکل دیکھنے پر مہر جو اس اطلاع نے مجھے حواس باختہ کر دیا اور یہ بات سخت پریشانی لاحق ہوئی کہ میں لاش کو اچھی طرح حفظ نہ کر سکا تھا اور کھولا گیا تو میں میں لوہیک کی بگڑی شکل کے علاوہ اور کچھ نظر نہ آ سکا۔ ابتدا میں جو خیال آیا وہ یہ تھا کہ مجھے رات ہی کو بیس ڈانہ ہوجانا چاہیے لیکن اپنا ارادہ ترک کر کے رسم تانین میں شریک ہونے کا فیصلہ کر لیا۔

سرکاری اسٹاکم بغیر تاوت کو کھولنا جرم ہے اسی لیے میں نے اس بذ کھولنے کے لیے اجازت حاصل کرنے کی درخواست کی کہ تانین سے پہلے پھر لاش کو جاشیم سے پاک کر دیا جائے اور پروفیسر بڑ زلیس کی امداد سے حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ ضروری تیاری کے بعد میں ایک دو بار اہمیت کم کھینچا کر گئے اس تہ خانہ میں پہنی جہاں تاوت رکھا ہوا تھا اور جب اور سب سے صندوق کھول چکا تو میں نے ہشیم سے لائینیں لیکر خود کفن بنایا لیکن میرے پاؤں ٹنگ گئے تھے۔ میرے ہاتھ سے چھوٹ پر گر پڑی۔ شمس نے اپنے حواس بجا کرنے کے بعد فوراً ہی آگے بڑھ کر لاش دیا اور لوہیک کو کھلی طلب کرتے ہوئے کہا: "تاوت کو بند کر دو۔ لاش اچھی جا اور اس پر سارنگانے کی کوئی ضرورت نہیں۔"

اس موقع پر مجھ سے جس بہت اور جرات کا اظہار ہوا تھا میں اس زندہ ہوں کیونکہ تاوت کے اندر میں نے جو کچھ دیکھا وہ یہ تھا کہ ایک لاش زلیس نظر میں میری طرف دیکھ رہا تھا جس میں غصہ اور نفرت کے جذبات نمایاں تھے۔ میں نے پروفیسر بڑ زلیس سے مل کر اس بات کی درخواست کی ہو سکے لوہیک کی والدہ کو اپنے بیٹے کی شکل دیکھنے سے باز رکھا جائے، کیونکہ خواہش سے دست بردار نہ ہوتی تو تاوت کے اندر سے جو کچھ نظر آئے گا کے لیے سولان روح بن جائے گا۔

چنانچہ لوہیک کی والدہ نے پروفیسر بڑ زلیس کے مشورہ کو مان لیا اور جہاں پر اس تاوت کو قبر میں اتار دیا گیا تو لوہیک کی ماں نے اپنے شوہر کے سہا قریب آکر سوسن کے پھولوں کا ایک گل دستہ تاوت پر رکھتے اور کہتے ہوئے سوسن کے پھولوں کو بہت نیا پسند کرتا تھا۔ لیکن میں اپنی جگہ خاموش اور ہی سوچ رہا تھا کیونکہ اس دورے میں مجھے ہی یہ راز معلوم تھا کہ میں ایک غمزہ ماں کا بیٹا نہیں بلکہ ایک ناموسرو جزل کی لاش ہے



# سوال و جواب

مفید ہے۔ ہضم کی رعایت سے جس قدر چاہیں ہیں۔ اس کے علاوہ کیلیم کے مرکبات کے استعمال سے نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔ قرص 'سحر'، 'ماہ'، 'احیات'، 'دوائے خرقہ'، 'کیلیم' کے بہترین مرکبات ہیں۔ ان کو گدھی یا بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

ان کے علاوہ حالات کے مطابق خیرہ، البریشم، شیر عذاب والا، خیرہ البریشم، حکیم ارشد والا، صدوری، ستالین، سریشم مای، قرص کافور اور قرص کبرا وغیرہ متعدد دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

.....

## چھوٹا فائدہ

سوال :- کیا واقعی کوئی ایسی دوا ہے جس کے استعمال سے پست قد آدمی دراز قد ہو جائے اور اس کے استعمال سے مرد و عورت کسی کو نقصان نہ پہنچے۔ بعض انگریزی اخبارات میں اس قسم کی دواؤں کے اشتہارات دیکھے گئے ہیں۔ ازراہ کرم ایسی دواؤں کے متعلق اپنا خیال ظاہر فرمائیے۔ (محمد عثمان چنیوٹ)

جواب :- کسی آدمی کا پست قد یا دراز قد ہونا بعض غرضوں سے غده درقہ کے افعال و افرازات کی زیادتی اور کمی پر موقوف ہے۔ جب اس غده کے افعال میں نقص ہوتا ہے اور ان کے افرازات کے ترشح میں کمی ہوتی ہے تو آدمی پست قدرہ جاتا ہے۔ یہ حالت چوں کہ پیدائشی ہوتی ہے لہذا اس کے ازالہ کے لیے کسی ایسی دوا کا ہونا بھی محال ہے جو ان غده کے افعال و افرازات کو صحیح حالت میں لاکر پست قامتی کو دراز قامتی میں تبدیل کر سکے۔ بعض یورپین دوا فروش کمپنیوں کی طرف سے اس قسم کی دواؤں کا پروپیگنڈا ضرور کیا جاتا ہے۔ لیکن ہمارے خیال میں وہ محض پروپیگنڈا ہے۔ دواؤں کے ذریعہ قد کا بڑھانا محال ہے۔

بعض ورزشوں کے ذریعہ قد کو کسی قدر ضرور بڑھایا جاسکتا ہے۔ لیکن ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا کہ تین فٹ کا آدمی پانچ فٹ لمبا ہو جائے۔ اگر آدمی ہر طرح تندرست ہو تو ان غذائیں وافر مقدار میں میسر ہوں اور مناسب ورزشیں کرے تو اس سے دوسرے جسمانی اعضا کے ساتھ قد

سوال :- تب دق کے مریض میں کون سی حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے؟ کیا کم شدہ حیاتین کی کمی دق کے مریض بالکل تندرست ہو سکتا ہے؟ کیا مکمل صحت پا جانے کی ہی بیماری کے لوٹ آنے کا خطرہ باقی رہتا ہے؟ کیا ایسے شخص کو کمرے سے کوئی نقصان پہنچتا ہے؟ اس بیماری کے لیے کون کون سی مفید ہیں؟

خبردار نمبر ۱۹۱

جواب :- دق کا سبب کسی خاص حیاتین کی کمی بالکل نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں کہ اس مرض کے پیدا کرنے میں نقص تغذیہ کو بڑا اثر ہے۔ جو اشخاص متوازن غذاؤں سے محروم رہتے ہیں اور ہول حفوظ پانچ پانچ کی ساتھ عمل نہیں کرتے، آہستہ آہستہ ان کے جسم کی فٹ کمزور ہو جاتی ہے اور قبولیت مرض کی استعداد بڑھتی جاتی ہے۔ اس مرض کی سمیت (یا جراثیم) بدن میں داخل ہوتی ہے و کوئی ضعیف پاتے ہیں اس میں پہنچ کر اس کو مافوف کر دیتے ہیں چنانچہ بڑے کمزور ہوتے ہیں تو ان میں قبول مرض کی استعداد موجود ہوتی ہے۔ یہ جراثیم ان میں پہنچتے ہیں پیسپیروں کی دق ہو جاتی ہے۔ علیٰ اس طریقہ میں قبول مرض کی استعداد ہونے سے بڑیوں کی دق اور قبول مرض کی استعداد ہونے سے آنتوں کی دق ہو جاتی ہے۔ ہاں یہ بڑی کلاس مرض کی استعداد رکھنے والے شخص میں کیلیم کی کمی ہوتی ہے کیلیم کی کمی اس وقت ہوتی ہے جب کہ نقص تغذیہ کا اہم سبب بن جائے اور متوازن غذائیں میسر نہیں آئیں اور اگر میسر آتی ہیں تو ہضم کے ضعف کے باعث بدن انسان ان سے کما حقہ مستفید نہیں ہو سکتا۔ اگر اس مرض کا ابتدائی درجہ ہو تو عمدہ آپ ہو میں مکمل طور پر سائنس سے سہنے، اصول حفظان پر پابندی سے عمل کرنے اور غذائیں متوازن و دھیمہ پریشاندہ، تازہ پھل اور تازہ سبز ترکاریوں سے جسم میں قوت مدافعت کو بڑھایا جاسکتا ہے اور کیلیم کی کمی جاسکتا ہے۔ اس خاص مقصد کے لیے دودھ خاص طور پر

بھی بڑھ سکتا ہے جس کی مقدار چند انچ ہی ہو سکتی ہو۔

### چکر آنا

سوال :- میری عمر پندرہ سال ہے مجھے ناشتہ کے بعد روزانہ ہلکا سا چکر آتا ہے اور میری کبھی کبھاریاں چٹختی ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ اور اس کا تدارک کس طرح کیا جائے؟

مسند رسنگھ - روپڑ

جواب :- آپ نے اپنے حالات بہت مختصر لکھے ہیں۔ ان سے مرض کا سبب معلوم کرنا اور تدارک بتانا دشوار ہو۔ ممکن ہے کہ آپ کا کچھ قسم خواب ہو اور قبض رہتا ہو۔ اگر ایسا ہو تو ہضم کی اصلاح اور قبض کا ازالہ اس کا علاج ہے۔ لیکن اگر ایسا نہیں ہے تو دماغی کمزوری اس کا سبب ہو سکتا ہو۔ اس صورت میں آپ مغزنیات کا حریرہ ہتعال کیجیے۔ دودھ ممکن اہلنازہ پیل خوب کھائیے۔ ہڈیوں پر چند منٹ موم اور شیشے تیل کی دونا ماش کیجیے۔ ہفتہ عشرہ کی ماش سے ہڈیوں کا چھٹنا بند ہو جائے گا۔

### دل کی کمزوری

سوال :- میں دسویں جماعت کا طالب علم ہوں۔ جب میں اپنی کلاس میں بیٹھا ہوں اور استاد کو آتے ہوئے دیکھتا ہوں تو میرا دل کانپ جاتا ہوا دھڑکیں پریشان ہو جاتا ہوں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

(ہریش لال - میرٹھ)

جواب :- معلوم ہوتا ہو کہ آپ عصبی مزاج رکھتے ہیں۔ آپ کا دماغ و اعصاب معمولی واقعات سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ آپ اپنے دل میں یہ خیال قائم کر لیجیے اور اس پر مضبوطی کے ساتھ ثابت قدم رہیے کہ استاد ایک شفیق باپ کی طرح ہے۔ جب باپ مجھے کوئی تکلیف نہیں پہنچاتے تو استاد بھی کسی اذیت رسائی کا سبب نہیں ہو سکتے۔

غرض یہ کہ آپ ہستاد کی شخصیت کو غیر معمولی اہمیت نہ دیجیے۔ امید ہے کہ تھوڑے عرصہ میں آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔ اس تدبیر کے ساتھ ہی اگر آپ دوا دار المسک جو اہر والی چھوٹے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھالیا کریں تو بہتر ہے۔ یہ دل و دماغ اور اعصاب کو طاقت دینے والی بہترین دوا ہے۔

### سرسوں کا تیل اور سر کی سوزش۔ دانٹوں کا ہلنا

سوال :- (۱) میں جب سرسوں کا خالص تیل سر میں ڈالتا تو ناقابل برداشت سوزش ہوتی ہے، یہاں تک کہ مجھ پر اسرہو کر دو سر تیل لگاتا ہوں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(۲) میری عمر انیس سال کی ہے۔ لیکن میرے دانت ہلنے لگے۔ کیا ان دانٹوں کو چمانے کے لیے بول اور جھوٹے مسواک مفید ہے؟ ہر بانی فرما کر اپنے مشورہ سے مستفید فرمائیے۔

د مرزا محبوب حسین بیگ - کمال پوری

جواب :- (۱) جن لوگوں کی جلد نرم و نازک ہوتی ہے ان سرسوں کے تیل سے سوزش ہونا ممکن ہے۔ اس میں ایک قسم کی تیزی ہوتی ہے جس سے جلدی اعصاب کی شاخوں کے متاثر ہونے سے سوز ہونے لگتی ہے۔ آپ سرسوں کے تیل کے بجائے دھونی تلی کا تیل یا تیل ہتعال کیا کیجیے۔

(۲) مسواک کے ذریعہ ہلنے دانٹوں کا جمانا ممکن ہے خواہ کسی درخت کی ہو۔ اس غرض کے لیے آپ یہ ممکن بنا کر ہتعال کیجیے کہ اس کے ہتعال سے آپ کے ہلنے دانٹ مضبوط ہو جائیں گے۔

مجن :- مازو ۲ تولے۔ مصطکی ۲ تولے۔ عاقرقحان ۱ ماشے تینا باریک پس کر رکھ لیجیے۔ صبح و شام آہستہ آہستہ دانٹوں کی جڑوں اور آدھ گھنٹے کے بعد مکلی کر لیجیے۔ پندرہ بیس روز کے متواتر استعمال دانٹوں کا ہلنا بند ہو جائے گا اور اگر دانٹوں میں درد رہتا ہو گا تو دوا جاتا رہے گا۔ لیکن یہ واضح ہے کہ اگر دانٹ اپنی جڑ چھوڑ چکے ہیں تو کو کسی دوا سے جمانا ناممکن ہے۔

## نوہن شال

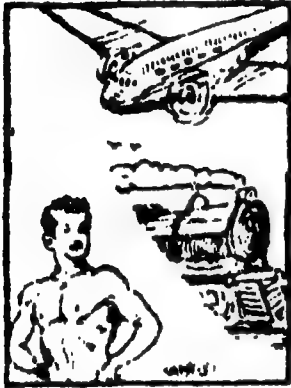
آپ کے بچوں کو صحت مند بنانے والا ٹانگا اور اس سے بڑی آسانی سے بچے کے دانت نکل آتے

قیمت فی شیشی ایک روپے

# ”خون“ اور ”جلد“ کی دیکھ بھال

اور خنڈا کرنے کے لیے صرف دو گھنٹے بھی نہ روکیں تو وہ بھی بالکل ٹھس ہو کر رہ جائے گا

انجن، ہوائی جہاز اور انسانی جسم



یہ تینوں شہنشاہی کے لحاظ سے ایک ہی حیثیت رکھتے ہیں۔ یعنی ان کے ہوائی جہاز، بغیر ہوا کے نہیں چلا سکتے۔ انجن، بیجان لوہے کا ڈھیر ہے۔ اسی طرح بغیر خون کے انسانی جسم بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر خون خواب ہو اور انسانی جسم کی حفاظت کے لیے جلد طاقتور نہ ہو تو آگے

دن کا روک اور نئی بیا ریاں سناتی رہتی ہیں اور زندگی کے باقی دن بیا ریاں کے چکر میں گھومتے ہیں۔

انسانی جسم میں طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے؟ خور سے دیکھیے تو اصلی طاقت نہ دل میں جو نہ دماغ میں نہ معدہ میں جو نہ ذریعوں میں بلکہ اصلی یعنی طاقت صرف خون میں ہے جس طرح ریل کے انجن میں بائیلر سے قوت پیدا ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم میں خون سے طاقت حاصل ہوتی ہے بلکہ یوں سمجھنا چاہیے کہ خون طاقت کا سرخوشہ ہے۔ یہ طاقت خون کی عمر کی پر پختہ ہے۔ اگر خون عمدہ قسم کا اور بالکل صاف ہوگا تو ظاہر ہو کہ دماغ بھی خوب طاقتور ہوگا۔ دماغ کے طاقتور ہونے سے کامیابیوں بھی قدم چومیں گی اسکے برخلاف اگر خون کثیف اور میلانور اور جلد بھی کم زور ہو تو جسم میں جستی اور چالاک بھی نہیں ہوگی طبیعت ہر وقت گری گری رہے گی۔ کام نہ چلی نہیں سکے گا۔ اسکے علاوہ خون اور جلد کی بیسیوں بیماریاں جسم میں ظاہر ہو جائیں گی۔

ہمارا خون صحت بنا بھی دیتا ہے اور بگاڑ بھی دیتا ہے

اپنی صحت حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے لازمی طور



کو نہایت باقاعدگی سے خون اور اپنی جلد کو صاف بنائے گا۔

جسم اور اپنے خون کی صفائی مرست بالکل ہی طرح کرنی ہے جس طرح ہوائی جہاز کے ل برزے کو صاف اور یک رنگا جاتا ہے۔

نے لے لیے جب آپ ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدتے ہیں تو یہ بات آپ معلوم ہوتی ہے کہ اس کے بننے سے بننے اور چھوٹے سے چھوٹے پرست مرست کی گئی ہو اور وہ بالکل کیل کانٹے سے لیس ہے۔ اس کے متضاد کو یہ بھی اطمینان ہوتا ہے کہ اس کا پنکھا بھی بہت اچھا ہو اور وہ بالکل نوکام دیتا ہو کیونکہ جہاز کے سامنے سے پرنے ایک طرف اور پنکھا ایک

ب۔ اگر پنکھا ٹھیک نہ ہو تو جہاز بیل بھی نہیں سکتا۔

انسانی جسم کی مشین ایسی پیچیدہ اور نازک ہے کہ پیچیدگی

بزرگت میں کوئی اور مشین اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی جب تپڑاں کے ہٹ میں ہوتا ہے تو وہی وقت ہے اس کا منتخا سادل حرکت کرنے لگتا ہے۔ انش کے بدباب اگر اس کی عمر سو سال کی بھی ہو تو دل بغیر ایک منٹ سے لگتا ہر سو سال تک حرکت کرتا رہے گا۔ کیا کوئی بجلی کا پنکھا

بگاڑا اور انجن ایسا ہو کہ بغیر ایک منٹ ٹھیرے صرف پندرہ دن تک مت کرتا رہے اور خواب نہ ہو؟ ہرگز نہیں۔ اگر کم صرف مین چار دن مسلسل بجلی کے پٹکے کو چلانے جائیں گے تو اس کے ناچل جائیں گے۔ طرح اگر کسی موٹر یا ریل کے انجن کو مسلسل چومیں گھنٹے چلانے جائیں

یاد رکھیے اگر خون خالص ہو اور جلد میں بھی کوئی مرض نہیں ہے تو صحت مبنی رہے گی ورنہ لازمی طور پر آپ کی تندرستی خواب سے بے گئی کر

کوئی معمولی بیماری جو جیسے جلد پر دھنکے جیسی تب بھی یہ اس بات کا ثبوت ہو کہ آپ کے خون میں کوئی نہ کوئی خرابی موجود ہو اور آپ کی جلد بھی صحیح کام نہیں کر رہی جو میڈیکل سائنس ہم کو بتاتی ہو کہ ہماری جلد کے مسامات بھی بھیڑوں کا کام



دیتے ہیں یعنی بھیڑوں سے بس طرح زہریلے مادے مسامات کے ذریعہ سے نکلنے لگتے ہیں یہی طرح زہریلے مادے مسامات کے ذریعہ سے نکلنے لگتے ہیں اور یہ بات اب پائیدار ثبوت کو پہنچ چکی ہو کہ جلد کے مسامات بھی بھیڑوں کے چھتے جھتے کے برابر ہیں یعنی جو کام وہ انجام دیتے ہیں اس کا جتنا حصہ مسامات کے ذریعہ پورا ہوتا ہو۔

### جلد کے نیچے جلد

ہمارے جسم کی جلد بظاہر ایک ہی معلوم ہوتی ہو لیکن یہ درحقیقت تین طبقات پر مشتمل ہوتی ہو اور ان طبقات کا تعلق خون کی رگوں، غدودوں



اور پٹھوں سے ہوتا ہو۔ اگر بھلی خون کی سپلائی واقعی طرح نہیں ہو رہی ہو یا غدود اپنا کام نہیں کرتا انجام نہیں دے رہے ہیں تو طرح طرح کی جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور عام صحت بھی بگڑتی شروع ہو جاتی ہو خون اور جلد کا جو تازہ گردش ہو ہو

بکھے بغیر جلد اور خون کی بنیادوں کو دور نہیں کیا جاسکتا۔

### صاف خون اور تندرست جلد

انسان کے جسم میں خون کی مقدار اور صفائیت ہو ہی ہو اگر یہ

خون ہر قسم کی کثافت سے پاک اور صاف ہو تو جسم کے ہر ریشہ جہاں بھی یہ جائیگا تندرستی اور طاقت پیدا کرے گا۔ اس کے برعکس اگر اس میں خراب مادے موجود ہیں لہذا اس کا قوام بھی معمول سے ہٹا گاڑا ہو تو وہ دونوں صورتوں میں جسم کی ششیری پر خراب اثر پڑے گا طرح خواب پر دل سے موٹکی ششیری بگڑ جاتی ہو اسی طرح خراب سے انسانی جسم کی ششیری خراب ہو جاتی ہو۔



جلد بھی اور اعضائے جسم کا خون ہی سے اپنی غذا حاصل ہو اور اپنی خوبصورتی اپنے لیے خون کی ضمانت ہو اس کو صاف متحافظ فرما لے اور یہ تو وہ بھی اپنی جگہ اور طاقت کھودیتی ہو خرابی سے جلد بگڑنا ہو

ہو جاتی ہو اور بھدی معلوم ہونے لگتی ہو۔ باہر کے کریم اور پوڈر دونوں کے لیے بیشک مصنوعی چمک دمک پیدا کر دیتے ہیں مگر یہ سب تو تو ہیں بلکہ چند روز کے بعد یہ کریم اور پوڈر جلد کو خشک کرنا شروع ہیں اور جلد جگہ جگہ سے شکنی شروع ہو جاتی ہو اور چہرہ بد رونق اور ہو جاتا ہو صاف خون سے جلد میں جو قدرتی چمک ہوتی ہو وہی قدرتی ہو جلد کی خوبصورتی اور صفائی خون کی صفائی کے بغیر ممکن

### صاف خون اور شخصیت

کیا آپ کی شخصیت بلند ہو؟ بلند شخصیت کی وجہ سے آپ کو نئے دوست اور مددگار مل سکتے ہیں اور ترقی کے سہرے موقعے مل سکتے ہیں۔ صاف خون جسم کی صحت اور قوت کے لیے نہایت ضروری ہو اور یہ بات تسلیم کر لی گئی ہو کہ صحت مند اور قوی شخص ہی دنیا کا دوز میں ہمیشہ آگے نکل جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن صحابہ خواب اور کم زور ہوں ان کی صحت بھی لازماً کم زور ہوگی اور ترقی کے سامنے ہوتے ہوئے بھی پیار اور کم زور شخص ان سے فائدہ نہیں اٹھا سکیں گے اس بات صحت و مقابلہ کے زمانہ میں کامیابی کے



کے انتہا پرے تھے۔ مگر خون اور جلد کی بیماریوں سے لاچار تھا۔ انکی بھی بیادیاں جان لیوا ثابت ہوئیں۔

خواب اٹھنے سے خون کا جلد، چہرے، سر، بالوں، دستوں، پیمپروں، گردوں، مٹھن جسم کے عضو پر زہری اثر پڑتا ہے۔ اس لیے جس طرح آپ اپنے مکان کی باور پنے لباس کی اور اپنے جسم کی ظاہری صفائی کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ آپ کی صحت کے لیے اس سے اتنی بات اور کیا ہو سکتی ہے کہ آپ کا خون بالکل صاف ہو۔

آج کل پاکستان کے کونے میں جلد اور خون کی بیماریاں پھیل رہی ہیں ان کے اسباب کی تحقیق آسان نہیں ہے۔ بس مختصر یہ سمجھ لیجیے کہ غذائی خرابیاں ان امراض کی ذمہ دار ہیں۔ پاکستان کا کوئی کوئی ایسا ہوگا جہاں کے باشندوں کے



ایسا ہوگا جہاں کے باشندوں کے دھن کی زمین کی پیدا کی ہوئی غلات مل رہی ہو، بلکہ بعض اوقات دوسرے مالک کی گیہوں اور چاول ہلے بھلے ہوتے ہیں۔ اس بات کا فدا خیال نہیں کرکے دوسرے مالک یا دوسرے

صوبوں کی غذائی پیداوار پر جھول اور مزاحوں کے موافق بھی پڑا نہیں۔ اس کے علاوہ سول سپلائی اور واشنگنگ کے تحلوں نے جو اندھیر چار کھا ہوا اور آٹے میں آٹا بٹا پیر کر چلکے دی جاتی ہو اسکا ذکر کرنا ہی بیچکر ایسے افسوسناک حالات میں حکومت کا جو فرض ہے وہ تو حکومت ہی جانے، پبلک کا فرض بھی رہ جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت حتی الامکان کرے۔ ہر شخص اپنے خون کو پاک و صاف رکھے اور اپنی جلد کو کم زور نہ ہونے دے کیوں کہ جلد ہی جسم کی پوشاک ہے اور قدرت نے اسی کو اندرونی غذا کی حفاظت کا ذمہ دار بنایا ہے۔

نیز مرہیں، چھیناں اور مصالحہ دار غذائیں بھی خون میں خرابیاں پھول کرتی ہیں۔ ایسی چیزوں میں سولنے زمین کے چھارے کے اگے پھینک دیے

ضروری ہے کہ آپ ہر گھڑی اور ہر لمحہ تن اور دست اور چھٹ اور آپ میں متناطیس کشش پیدا ہو جائے۔ یہ بات مرث

ہی صورت میں حاصل ہو سکتی ہے کہ آپ کا خون صاف و شفاف ہے جس میں نہ تولد ہر لے مائے ہوں اور نہ کسی قسم کا میل جسم میں خون صاف ہوگا تو دلخ میں بھی خالص خون پہنچے گا۔ دلخ میں دو ارب کے قریب سیز



رشیف خون سے جیسی چاہیے پرورش نہیں ہو سکتی۔ دلخ دن پہنچنے کا نتیجہ ہوتا ہے جو صحیح غذا نہ پہنچنے سے دلخ کے تے ہیں اور ان کی جسامت چھوٹی ہو جاتی ہے۔ سیز جیسے کہ وہ حالات سے ترقی کرنے اور انھنوں اور ناک معاملوں کا کوئی سوال ہی باقی نہیں رہتا بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بہ معاملہ آیا اور دم گھبرنے لگا۔ جب دلخ کی کیفیت ہو کیسے مل ہو سکتی ہے۔ اس کے برخلاف اگر خون خالص اور دلخ کے سیز کی پرورش بھی اسی طرح ہوتی ہو اور اپنی تندرستی پنے سب کام اسی طرح انجام دیتے ہیں۔ اس بیان سے یہ بات ہو گئی ہے کہ خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی انسان کی شخصیت پر بالائی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

در جلد کی خیمہ ناک جیسا ریاں :



نماک، ہانی، دس کا لڑکا پندرہویں دس جیسی دسیتا بلکومت کرتا تھا۔ پلاشہ شاہ تھا جس ن کا لقب اختیار کیا اور خاں کے انبار



غزروں پر پانی جو ہمدرد مجلس تجربات کی دریافت ہو سالیہ  
لٹا کی جاتی ہو کہ حلق سے اترتے ہی صفائی خون میں مل  
جائے اور دس سیکنڈ کے اندر اندر اپنا عمل شروع کرے۔  
نی کے استعمال کرنے کے طریقے :-

نسائی کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ روزانہ صبح نہار منہ اولہ  
دودھ یا پانی میں ملا کر پییں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ  
امیں۔ اگر صفائی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے  
ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے  
یہ سمجھنا چاہیے کہ صفائی کا اثر شروع ہو گیا اور صفائی خون کے  
ب مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو اگر کرسٹ  
رائی ہو تو صفائی کی خوراک دو گن کر کے اعلیٰ گرم پانی میں  
پیا جائے اس سے دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت  
بکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

بہر حفظ ماقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے ایک مہینے  
پانی کی ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہو چوں کہ صفائی لم سے لم  
مدتی جاتی ہو۔ خون اور دل کی مختلف بیماریوں میں صفائی کے  
مال کرنے کے طریقے مختلف ہیں جنکی پوری تفصیل دوا کے ساتھ  
صفائی جن جن امراض میں استعمال کرانی جاتی ہو ان کی کچھ تفصیل  
میں ملاحظہ فرمائیے۔

## صفائی خون کے امراض

اور خارش

جلی دو قسم کی ہوتی ہو خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو  
یہ پھنسیاں نہ ہوں تو صرف صفائی ایک ایک تولہ صبح و شام  
دون تک استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہو قبض کی حالت  
نی مقدار دو گنی کر کے پانی یا گرم دودھ میں ملا کر پلائیں۔  
ارش کی صورت میں بھی صفائی اس طرح استعمال کرنی چاہیے

برائی طور پر صندل کا تیل  
چنبیلی کے تیل میں ملا کر میں  
صفائی اور پھوٹے پھنسیاں  
پھوٹے پھنسیاں خواہ کسی  
قسم کی ہوں صفائی کا حسب  
معمول صبح و شام استعمال دے  
کر دیتا ہو۔ سات دن تک  
دونوں وقت ہی دوا پی کر



آٹھویں دن صفائی کی دو گنی خوراک رات کو گرم دودھ یا گرم پانی  
میں ملا کر پی لیجیے۔ اس سے دو تین دست آجائیں گے۔ اگر کسی پھو  
میں در زیادہ ہو اور سب پرٹنے کے آثار پائے جاتیں تو دو تولے  
نیم کے پتے پانی میں بکا کر اور بھرتا بنا کر باندھیں یا اس کی پلٹس بکا  
اٹھا سکتے ہیں۔ سب بالکل



جانے کے بعد ہمدرد و ہم  
لکا کر پی باندھ دیا کریں۔  
صفائی اور داد  
دو اور پھیلت داریہ  
ہو۔ جدید تحقیقات سے اس  
کا سبب ایک نباتاتی جزو  
ثابت ہوا ہو۔ دودھ میں صفائی

بہت مفید ثابت ہوتی ہو۔ ایک تولہ صفائی رات کو سوتے وقت  
پانی میں ملا کر پی لیں اور اوپر ہمدرد و مرہم لگائیں۔  
صفائی اور چنبلی

چنبلی جے انگریزی میں WORM کہتے ہیں بڑا انکلیف  
دہ اور پھیلا مرض ہو۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے  
انجھار پیدا ہو جاتے ہیں جن پر تھکوں کی تہ جی ہوتی ہو جو لوچنے  
سے اکھڑ جاتی ہو۔ یہ انجھار یا دلدل رتہ رتہ بڑھتے رہتے ہیں اور  
ان میں خارش ہوا کرتی ہو کسی بہت سے داغ مل کر ایک عال  
سنا بنا دیتے ہیں۔ صفائی چنبلی کے لیے نہایت مفید دوا ہو۔ صفائی

طور پر کوئی مناسب مرہم لگائیں

لگائیں۔ بخار ہو جائے تو یہی ہی دھا دیتے رہیں۔

**صافی اور خسره** :- جن بچوں کے خسره نہ نکل جوتی ہو نہیں سکتے ہیں شریع چھلے ہی روزانہ صبح و شام ۴-۵ ماشے صافی ذرے سے پانی میں ملا کر پلاتی جائے جن بچوں کے ٹیکہ لگ چکا ہو ان کو بھی صافی دینی چاہیے اگر خسره نہ نکل آتی ہو تو صافی ۵-۶ ماشے عروق کا زبان میں گھول کر دیں جب خسره نکل چکے تو کمزوری دور کر نیکے لیے خمیرہ مروارید کھلا کر دو یا کسی تھوپی پھل کا رس پلائیں جب خسره کے بعد بھونے بھنیان نکل آئیں۔ یا کسی مستام پر ورم یا سخی نشانات باقی رہ جائیں تو یہی صافی پانی میں ملا کر کچھ دن تک پلاتے رہیں اگر بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صافی کی مقدار کم کر دینی چاہیے خسره کے بعد دست لانے یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے یا پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو نو ہنہاں ہتھمال کرنا چاہیے کہ کسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹیکہ پانی میں گھول کر دن میں کئی بار دیں۔

### صافی اور حجت

بچہ کچھ دن پہلے ہی تھوپی و مرہم سہ ماشے کھلا کر روز سے صافی ۵-۶ ماشے ذرے سے پانی میں ملا کر پلائیں چھپکے سے ٹھنڈا کر جانے تک بلرہی دوا دیتے رہیں۔ زخم باقی رہ جائے تو انھیں زخم کے پانی سے صاف کر کے مرہم لگاتے رہیں۔



**صافی اور ماشر** :- ماشر اس وقت میں چہرہ کا سنے باوہ اکثر موم بہار میں چہرے پر دم آجاتا ہے جدید تحقیق کے مطابق یہ مرض ایک خاص جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر بچہ سچ باوہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا جاتا ہو تو چہرے کا دم جیسے ماشر کہتے ہیں اکثر موم بہار میں ہوتا ہے اگر چہرہ پر کچھ دھبے نظر آئیں یا دم معلوم ہو تو صافی کا باقاعص و شام ہتھمال شروع کر دینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے پہلے وید لیسپ کی ضرورت ہو تو رست اولہ جندی اولہ پانی میں مل کر

**صافی اور پتی** :- پتی میں صافی اولہ دودھ یا پانی میں ملا کر چند دن تک پییں بیرونی طور پر سرکہ اولہ روغن گل اولہ لاکریدن پٹیں صافی اور انھوں یاں :- انھوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے بچے کے ہونے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں یہ بیماری پسینہ کی گلیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتا ہے۔ صافی پسینہ کی گلیوں میں سمجھ کر ایک پیدا کر کے ان کو سرگرم عمل کرتی ہو جس لیے صافی کے ہتھمال سے بہت جلد انھوں یاں ش جاتی ہیں۔ اولہ صافی کو ذرے سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دوا بہت دینا ہوں تو شام کو بھی صافی پانی اولہ پھل کے رس میں ملا کر پلائیں۔ صافی اور خون کا سنجار :- خون میں جوش آجانے سے ایک قسم کا بخار ہو جاتا ہے جسکو طبیب کی زبان میں سوزنہ کہتے ہیں اس میں خون کے غلبے اور اس کے گرم ہونے کی علامتیں پائی جاتی ہیں۔ جب بعض کو انکڑا تیاں آتی شریع ہوں سرکھار کی علامت ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ۱-۲ اولہ دوا دینا پانی میں ڈال کر دنوں وقت پلائیے۔ اس سے خون ہی صحت حالت ہو اور بخار کا اندیشہ جاتا ہو۔ اگر بخار ہو جائے تو ایک اولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیے اور شام کو بھی پانی دوا دینا چاہیے۔ شام کو ۲-۳ اولہ صافی نیم گرم پانی یا دودھ میں ملا کر دینا چاہیے۔ تین دست آجائیں گے۔ شام کو چاہے خمیرہ مروارید پھل کے رس کے ساتھ دیں۔ پھر سبب و رست کی اولہ غذا میں پالک مونگ کی دال ہر آٹھیا ٹماٹر۔ پیس کی دوا جائے دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت کھانی۔ لکڑی پر پنا زیادہ مچ اور نمک بھی نقصان دہ ہو۔ بچوں میں دوا شام دوسرے پھل دینے چاہئیں۔

**صافی اور خلق کا درد** :- موسم بہار کے شروع میں دودھ لگتا ہے کہ کسی بخار جی ہو یا جو اگر صرف خلق میں نہ ہو تو صافی ایک اولہ دوا دینا چاہیے جس میں گھول کر صبح و شام پلائیں بخار جی ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں

کی غرض سے صافی کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چھوٹی دودھ میں ملا کر دیا جائے۔

**صافی اور گرمی والے:** جن بچوں یا بزرگوں کو گرمی برسات کے موسم میں گرمی والے نکل کر تکلیف دیتے ہیں انہیں بطور حفظہ اتوار صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی کی ایک خوراک ہر روز بیس چھپن دن تک پی لینا کافی ہوتا ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی والوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے بچے یا بزرگ ایک دینی چاہے گرمی والوں پر بہار دو دنوں میں ایک دو مرتبہ تھڑک دینا چاہیے۔

## صافی کے متفرق استعمالات

**مشیاب کی حلین:** جن مردوں اور عورتوں کو مشیاب لگ کر آتا ہو انہیں صافی ایک تولد دودھ یا سی میں ملا کر چند روز پی لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دو دنوں وقت صافی استعمال کریں۔ **دائمی قبض:** دائمی قبض کے مریضوں کو صافی رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس پندرہ دن صافی مسلسل استعمال کرنی چاہیے پھر ایک دن کا وقفہ دیکر پھر استعمال کریں۔

اسی طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دو چھوٹے دن۔ خاد کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دو حالہ کے قبض کو نہ صرف دو کو پی کر دیکھیں بلکہ طبیعت کی بے چینی اور تسلی وغیرہ



شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

**صافی اور بیخوابی:** جن لوگوں کو قبض یا درد سر یا کسی اور سے نینک لگنے کی شکایت ہو انہیں بھی صافی ایک تولد دودھ

پیلے سے دو دنوں میں دو بار لگائیں۔ جسکو گرم پانی میں تھوڑا سا ساگرا کر عذاب کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو ستالین کی ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر ہوتے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولد دودھ سے پانی میں گھولیں



ورخانی۔ دھاتے چھانک لیں۔ **صافی اور گسوتے** گسوتے جن کو کچھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو جوڑا ہوا ہٹانے کے موسم میں ایک قسم کا کیرا طریت کرنا ہے۔ وہ بڑے پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑوں جاتی اور بخار بھی آتا ہے۔ پیاری پیلا

اور نوجوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ یہی مرض کے پھیلنے ہی تن درست کریں۔ اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ اسی طور پر گرمی کے موسم میں ہر روز دس گھنٹے میں۔

**پانی اور خنقاہ:** خنقاہ بھی جھوٹ اور بیماری ہوا ہے بچوں کو ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی پرٹنے سے پہلے ہی غلطی اگھم کے پانی اور تولد پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض پھیلنے سے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر دی جاتے جلتی میں درد ہو تو کھ پانی سے گلا صاف کریں۔ گلے کے باہر بہار دودھ نیم گرم مالدور نیم کے پتوں کا جھڑا گلے پر باندھیں۔ تبھی جو تو صافی ر بڑھا کر نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

**اور کھیسیر:** بیمار اور گرمی کے موسم میں اکثر کھیسیر پٹنے لگتی ہے۔ یہی صافی اور تولد صبح و شام چند دن استعمال کر لیں چاہیے۔ کھیتیں ملیں اور اسی کو لگ میں پکائیں۔

**ورجہا سے:** مہاشوں سے چہرہ بہت بد نما ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے بھی منیث ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولد یا دو دھ میں ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا لے لیا جائے۔

توں کو یہ شکایت ہو تو نیم گرم پانی کی خنقاہ کو دور کرنے

کی بریاری میں خون کی صفائی کا لحاظ رکھنا لازمی ہو گا اگرچہ بال  
آرام ہے پس یا وہ جلد جلد سفید ہو رہے ہوں تو ان کی قدرتی چمک بر  
کی ہو رہی ہو تو آپ کو صفائی سہاں کرنی چاہیے اور سر کی جلد پر  
نہت در دہشت آئل لگانا چاہیے۔

طبیعت گرمی گرمی گرمی رہنا:۔ عورتوں کے بدلنے کے دنوں  
میں جن اصحاب کی طبیعت گرمی گرمی رہتی ہو انہیں صفائی کی ایک  
حد تک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک سہاں کر لینی چاہیے اس  
ایک دن میں طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

تھاروں پر جانے والے:۔ میدانوں کے رہنے والے  
تھاروں کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی  
کو پھوٹے پھنسیوں اور کبھی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔  
بچے خاص طور پر ہم تبدیل سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان کی صفائی



بچے کا سب سے زیادہ آسان  
طریقہ یہ ہے کہ تھار پر جانے سے پہلے  
پندرہ بیس دن تک صلی کی انورک  
صبح ہزار منہ دودھ میں ملا کر پی جائے  
جو اس کی عمر کی مناسب ہے آدھی یا  
بیس دن تک دی جاتی ہو یہاں  
بڑوں کو اب ان شکایات میں مبتلا  
ہوں میری بی بی و سہاں میں پتہ

## دواؤں کی قسمیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا اس کی قیمتیں ناظرین کی ہمت سے ہو گا

| نام دوا    | مقدار   | قیمت | نام دوا    | مقدار |
|------------|---------|------|------------|-------|
| غیر مرادید | ایک تول | ۶    | نوبہاں     | ۶     |
| قدائے گل   | ۶       | ۶    | ہمدرد پوڈ  | ۶     |
| وغن گل     | ۶       | ۶    | ہمدرد مرمر | ۶     |
| دھن ضدل    | ۶       | ۶    | ہمدرد مرمر | ۶     |
| نعمائین    | ۶       | ۶    | بیشی       | ۶     |
| مستدین     | ۶       | ۶    | صافی       | ۶     |

وقت دودھ میں ملا کر پلینی  
چاہیے خون کی خرابی کا نیند سے  
گرا تعلق ہے

## حاملہ خواتین

حاملہ خواتین کو اپنے برہمن  
کی صفائی کا خاص خیال رکھنا  
چاہیے اگر ان کا خون صاف  
نہیں ہوگا تو لازمی طور پر پتہ

پر ہی جواب اثر پڑیگا حاملہ خواتین کو اگر قبض رہتا ہو یا خون اور جلد کی  
کوئی بیماری ہو تو انہیں فوراً اپنے مرض کے علاج کی طرف سے متور  
ہونا چاہیے۔ صفائی ان کے لیے بالکل بے ضرر دوا ہے۔

## دودھ پلانیاوالی خواتین

دودھ پلینے والوں کی  
اور آئندہ صحت ان کی ہڈیوں  
ذاتوں پھیپھڑوں اور عضلات  
رہیہ کی طاقت کا انحصار  
ماں کے صاف اور مضبوط خون  
پر ہوتا ہے پلانیاوالی خواتین کا  
خون جس قدر صاف ہوگا اتنا

ہی اچھا ان کا دودھ بہے گا اور بچہ اچھا دودھ ہوگا اتنی ہی دودھ پلینے  
بچہ کی پرورش اچھی ہوگی۔ یہی لیے دودھ پلانیاوالی خواتین کو اپنے خون  
کی صفائی صفائی سے کرنی چاہیے۔

## صفائی اور بال

اور ناخن جلدی کا ایک حصہ ہیں  
ظاہر ہو جانے کی کوئی بیماری  
غیر جلد کے تن درست ہونے  
دور نہیں ہو سکتی اور جلد کی  
قدرتی خون کی صفائی اور  
معدنی پتوں سے یہی بالوں



# ہمسالہ دردمحت کراچی

فہرست مضامین مارچ ۱۹۵۲ء

|    |                                      |    |                                   |
|----|--------------------------------------|----|-----------------------------------|
| ۲۱ | ذرا بھڑکے دردمندوں کے ہیں!           | ۳  | لمحہ                              |
| ۲۲ | بحر و بلبلم اور کشش و شباب کا پھر    | ۴  | نہ عالم                           |
| ۲۳ | ذرا ہنسے بھی تو!                     |    | ت                                 |
|    | ورزش جسمانی                          | ۶  | دنگ کے طریقے                      |
| ۲۵ | ہفتہ سینہ اور ناگموں کی ورزشیں       |    | کشا دو آؤں کا طوفان اور           |
| ۲۷ | بھولے چاند کی خوف ناک چاندنی         | ۸  | نہاری ہوتے                        |
| ۲۸ | اپنے فویاؤں کی فہرست بنائیے          |    |                                   |
| ۲۹ | موسم بہار پر ادبی اور فکری پھوار     | ۱۰ | توں کا علاج دیہات کی چیزوں سے     |
| ۳۰ | تہذیب نے ہمیں نکما کر دیا            | ۱۲ | یٹ روس میں طبی امداد کی کامیابیاں |
|    | جنسیات                               | ۱۳ | سدریدہ                            |
| ۳۲ | شادی کا حیاتیاتی مطالعہ              | ۱۴ | بھرنمک                            |
| ۳۳ | انتقاد                               | ۱۵ | ت اور چوٹانی دو آئیں              |
|    | باغبانی                              |    | ت اور حسن                         |
| ۳۷ | مارچ کے مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہے؟ | ۱۶ | کی تلاش میں                       |
|    | سوال و جواب                          |    | ریش اور تربیت                     |
|    | لکنت - کان بہنا - پسینہ کی کثرت      | ۱۸ | جادوؤں سے بچوں کی حفاظت           |
| ۳۹ | کدو دانہ - بالوں کی سفیدی اور        |    |                                   |
|    | کھانے کا وقت                         | ۱۹ | پ کی اولاد                        |

جلد ۲۱ ————— نمبر ۳

نکاحی ۳ ————— ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید - دہلوی قیمت سالانہ ۲ روپے

دہلوی پرنٹر و پبلشر نے مشہور آفٹ یتھو پریس سے چھپوا کر دفتر رسالہ ہمسالہ دردمحت آرام باغ روڈ کراچی ۷ سے شائع کیا۔  
(مناشقاں اور بھٹائی کے کتابت کی)





# ان کے

یاران میکہ کے عنوان سے تباہی و تالاف اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارہ ہمدرد صحیح ترجمان نہیں ان صفحات میں ابوسعید صاحب نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے ناظرین بھی اس تباہی و تالاف میں حصہ لے سکتے ہیں۔ "ہمدرد و محبت"

ادبی دنیا کی اشاعت خاص رسالہ میں ایک صاحب نے جدید اور نظم کے ارتقاء پر ایک اہم مضمون مقالہ تحریر فرمایا جو اس کا بھی ایک فقرہ ملاحظہ فرمائیے، درمہل یہ ایک خاموش انقلاب جو روح شاعری کے اندر خود بخود واقع ہو رہا تھا۔  
یہ روح شاعری کے اندر کیا بات ہوئی؟ ملاحظہ فرمائیے، میں خود بخود کا مفہوم مروج ہو رہا ہے خود بخود کی کیا ضرورت تھی۔ ڈاکٹر سید عبداللہ صاحب نے بھی گلزارِ سیرِ پاک پر تنقیدی مقالہ لکھا ہے۔ ایک محضر اس کا بھی دیکھ لیجیے۔

"ہم غیبِ غریب طرزیان کا خیمہ پرکھ کر کہاں ہیں واقعات کی کمی کئی کر دیوں کو بھریں  
تفصیل دلچسپی اور تکمیل کا ذریعہ یعنی مصنف پر طعن لپیٹ دیا ہے جس کی وجہ سے کہانی کے ضروری مراحل بھی غائب ہو گئے ہیں۔"

تجربہ ہو کہ بعد مصنف نے اس طرح لپیٹ دیا ہے کہ بعد اس طرح کی تفصیل بیان نہیں کی گئی۔  
ربطہ جو طرفہ یہ کہ اس طرح لپیٹ دیا ہے کہ بعد اس طرح کی تفصیل بیان نہیں کی گئی۔

ایک فقرہ ڈاکٹر عبادت بریلوی کا بھی ملاحظہ فرمائیے، میں نے یہ فقرہ ہمارے کمر خیز میں سے نقل کیا ہے۔ "سوا دو ایک کے شاید اردو کے کئی غزل گو شاعر کو اپنی زندگی میں ہزار ایسے غزل گو کی طرح تہی مقبولیت حاصل ہوئی ہو۔ دیکھا آپ آئیں ان کو کہ بھلاؤ کا لفظ ڈانا تو شاید لوگ یہ سمجھ سکتے کہ مصنف کی مولوی غزل گو نادان یا غزل گو نااہل اور ناواقف ہو کر بھلاؤ کا لفظ اپنے غزل گو کی وجہ سے لکھا ہے کہ بعض لوگوں کو دو شعر کے غزل گو کی وجہ سے شہرت حاصل ہوئی ہے۔"

یہ مثالیں اردو کے اچھے اور مستند نثر نگاروں کے مضامین میں ملتی ہیں اور نہ تو کلموں والوں اور بے چارے خرمون نگاروں، جنکی فراوانی ہی کے ہاں تو کوئی حساب نہیں خدا خواستہ ڈاکٹر سید عبداللہ ڈاکٹر عبادت پر اعتراض مقصود نہیں صرف یہ لکھا ہے کہ نثر حقیقی احتساب نہ ہونے کی وجہ سے اچھے اچھے لکھنے والے بھی کس طرح ذہنی تساہل میں مبتلا ہو جاتے ہیں یہ نقد نگاروں اور پری تو جہت سے ہیں کبھی کبھی اسلوب بیان پر بھی نظر ڈال لیتے ہیں لیکن انشاء کے بنیادی اصول سے کوئی سروکار نہیں رکھتے۔ انگریزی نثر اور وٹنر سے کہیں آگے جو بھی کوئی سال ایسا نہیں گزرتا جس میں شہرہ سے مشہور نثر نگار کی انشاء پر کڑی تنقید نہ کی جاتی ہو اور وزیرِ عظم کی تقریروں سے تاثر کے مقالوں اور ٹریڈ مارک کی تحریروں تک صرف و نحو کی نرازد میں نہ تو لا جاتا ہو۔ یہاں کسی دوسرے درجہ کے ایک پر بھی اعتراض کیجیے تو باقاعدہ جنگ کا افتتاح ہو جاتا ہے۔

لطف یہ ہو کہ خود ابوسعید کی تحریر میں ان عیوب سے خالی نہیں ہوگی۔ اگر کوئی صاحب توجہ فرماتیں تو یارابن میکہ میں سے ان گنت غلط فقرے نکلیں۔  
(مے باقی دینا باقی)

بشیر بچلے دونوں اتر پردیش میں اردو کے تحفظ کے لیے ایک کانفرنس منعقد ہوئی۔ ان دونوں عظیم ہندو پاکستان سے باہر تھا، اس لیے پوری کاڑواؤی قورن کا ابتدا متنازعہ معلوم ہوا کہ جٹا کر ڈاکٹر حسین خاں صاحب اس کانفرنس پر کیا نفرس نے حکومت کے یہ مطالبہ کیا کہ پوری کاڑواؤ کو مصوبہ کے علاقائی زبان قرار دیا جائے۔ مجھے یہ پراپیکر کا نفرس یاد آگئی۔ بات پرانی ہو لیکن سینہ کے دھول ہارنے کے لیے لکھے دیتا ہوں۔ آگست سن ۱۹۴۷ء میں لکھنؤ میں مسلمانوں کا ایک شان اجتماع اردو کے بقایا ہوا۔ لوگ اس زمانہ میں اس قدر خائف تھے کہ کوئی جلسہ کی صدارت کے لیے تیار نہ ہوتا۔ مجبوراً علی گڑھ کالج کے دیوبند کے بیکر ٹری فو ایجنس الملک کی صدارت کرنی پڑی اس میں انھوں نے جو خطبہ پڑھا جس تھا۔ میں لکھنؤ میں انھوں نے وہ مشہور شعر بھی پڑھا جو اب بھی اردو کے کشا بارے وہن میں آتا ہے۔

ایک صبرت دل محرم سے نکلی عاشق کا جنازہ بھی ذرا جھوم سے نکلے  
ان دونوں سرائوئی میکڈائلس صورت چا آگڑ واؤ کے ٹنٹن گورنر قورن قورن قورن  
چنے کہ بشیر حسین کی مداخلت اور قورن کے باوجود جس الملک انجن تحفظ اردو کی  
کے استغنی دینا پڑا اس بات کو پاس برس سے اور پورے مگر اردو زبان مانا  
زل سے گزری ہے۔ بات میں بات نکل آئی میں یہ کہنا چاہتا تھا کہ اردو کے  
کے لیے جو کانفرنس ہندو پاکستان میں دوسرے منعقد ہوئی ہیں انکی جگہ کوئی  
میں نہیں کیا جاتا ایک صاحب نے ہمارے اردو کی ترجمان کے لیے تقاریر فرمائی ہیں  
میں اردو کی بقا کے لیے قرا داوین پیش کر رہے ہیں آپ خود اردو کو سنواریے اور  
پلا کیجیے جس کی خاطر ہندو پاکستان کے لوگ ہی نہیں بلکہ یورپ اور امریکہ کے  
میں اپنے حال ہو کر اردو کی ایک مستند لغت بھی نہیں اردو قواعد کا کام  
ت کے زمانہ میں جہاں تھا وہیں اب بھی ہے۔ شری کی کیفیت ہو کہ کوئی نہیں  
کیا لکھتے ہو لکھتے وقت انشاء کے اصول بھی سامنے رکھتے ہو اور  
وہ کون سے اصول ہیں جنوری کے ہمدرد و محبت میں ایک اچھے غلطے  
انگریزی کی شائستگی اور عربی کا بھی ذوق رکھتے ہیں حرفت میں غفلت  
یارابن قورن جس کے دامن کو سر جٹا کر شہرہ بھی نہیں سکتا تھا۔

اچھے باری کے لیے دامن کا تصور کیا اور اس کے بعد اسے شہرہ چھوڑا۔  
شہرہ کے نظم اور اس کی اہل پائی شہرہ کے محتاج تھے اب دامن کی شہرہ  
ان کا خدا حافظ۔

# عجائبِ عالم

بہ سلسلہ گزشتہ

(فضل حق قریشی)

کثیر التعداد انگلیاں  
آئی طرح اسپین کے صوبہ میدرد  
میں سرور ادا بوٹر گونامی

ایک گاؤں ہے

جس کے باشندوں

کی چاروں ہاتھ

پاؤں کی انگلیاں

مجموعی طور پر چھ

اور بعض صورتوں

میں اتھارہ تک

دیکھنے میں آتی ہیں

وہ لوگ ایک ہی

خاندان کے افراد

نہیں ہیں لیکن

نقص ان سب



میں مشترک ہے اور اس درجہ عام ہے کہ جب وہ کسی انجان شخص کے ہاتھ  
پاؤں میں پانچ پانچ انگلیاں دیکھتے ہیں تو بڑے تعجب کا اظہار کرتے ہیں  
ہر ہاتھ میں عموماً چھ انگلیاں ہونے کے باعث ان کا طریقہ حساب بھی  
عام لوگوں سے مختلف ہو گیا ہے یعنی وہ دہائیوں میں گنے کے بجائے درجوں  
میں شمار کرتے ہیں۔

سولہویں صدی عیسوی میں فرانس

کا سب سے مشہور رقاصہ سببا

## لنگڑا رقاص

ستین اسپینولا تھا۔ اسے عام طور پر فرانسسی "قص" بلایے کا باوا آدم

کہا جاتا ہے۔ ملک بھر میں اس کے سینکڑوں شاگرد موجود تھے لیکن بہت

کم لوگوں کو معلوم تھا کہ اس کی دونوں ٹانگیں مصنوعی تھیں۔ گیارہ سال

کی عمر میں اس پر ایک حادثہ گزرا جس کی وجہ سے اس کی دونوں ٹانگیں

گھٹنوں تک کاٹ دی گئیں۔

لیکن ناچنے کا شوق جو عادت

سے قبل شروع ہو گیا تھا

بتدریج بڑھتا رہا اور اس

فن لطیف میں اس نے

پوری مہارت حاصل کر لی۔

ناچتے وقت اسے سخت

تکلیف ہوتی تھی لیکن

شوق پورا کرنے کے لیے اسے

بڑا شکر کرنا پڑتا تھا۔

## مطالعہ نذر لعین



۵ فروری ۱۸۶۶ء کو اسکاٹ لینڈ کے شہر آئن ورس میں ایک  
پیدا ہوا جو ہر لحاظ سے صحیح و سالم اور تن درست و توانا تھا۔ اس  
ولیم میکفرسن تھل عام بچوں کی طرح اس نے تعلیم پائی  
جوان ہو گیا۔ پندرہ سال کی عمر میں اس کی شادی بھی ہو گئی۔ پندرہ  
دونوں میاں بیوی امریکا چلے گئے۔ میکفرسن نے کوئٹا وکی ایک  
میں ملازمت اختیار کر لی۔ بد قسمتی سے ایک روز ڈائنامیٹ کے  
وقت پھٹ جانے سے اسے سخت نقصان پہنچا۔ اس کے دونوں  
گئے اور بصارت بھی جاتی رہی۔ لیکن مطالعہ کا شوق برقرار رہا۔



موروثیاتی پس منظر میں نہیں سیکھ سکتا تھا جو انہوں کے  
کیوں کہ وہ ہاتھ ہی نہیں تھے جن کی انگلیاں اس نے  
استعمال ہو سکتیں لیکن انسان ہمت سے کام لے

مکتی ہے۔ اس نے نوک زبان سے چھو کر حرفِ شناسی کی مشق کی اور  
میں ایسا کمال حاصل کیا کہ عام لوگوں کی طرح ہر کتاب کا مطالعہ آسانی  
کرنے لگا۔

**ایک ہی جنس** اسپین کے شہر گوجن میں ایک ایسا خاندان  
ہوستان آباد تھا جس میں پورے ایک سال  
کوئی لڑکی پیدا نہیں ہوتی۔ چنانچہ اس گھرانے کے لوگ اپنا شوق  
کرنے کے لیے مجبوراً دوسروں کی لڑکیاں گودے کر پالتے تھے۔

اسی طرح اسکاٹ لینڈ کے شہر ہاں کرک میں جان سنگلیہ نامی ایک  
میں تین شادیاں کیں۔ ہر بیوی کے بطن سے اس کے ہاں دس دس  
بچے پیدا ہوتے۔ سرفہر۱۷ میں اس کا انتقال ہو گیا۔ مرتے دم تک ایک  
کا باپ بننے کی آرزو اس کے دل میں جاگزیں رہی۔

**مر پے سینگ** گدی سے کے سر پر نہیں، انسان کے سر پر بھی  
کبھی کبھی سینگ بکھل آتے ہیں اور اسے



ورہ زبان نہیں  
بہ روزگار بھجا جاتا  
ماہرین علم البدن  
بنا ہے کہ جلد کی  
خاص بیماری  
بب جیسے طبی  
طوائف میں گورنر  
انیم کہتے ہیں یہ  
فقد قدرت ظہور  
آتا ہے چنانچہ

لڑ سٹیل داگن کی کتاب "امراض جلد" میں اس کا حال درآ تفصیل  
درج ہے۔ اس کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ تاریخِ طب میں اس قسم  
اولین مثال فرانسس ترویلو کی ہے جو شمال مغربی فرانس کے شہر  
فریر میں رہتا تھا۔ اگرچہ اس کا انتقال ۱۶۹۸ء میں ہوا تھا۔ تاہم  
نے کے طور پر آج تک اس کی نظیر پیش کی جاتی ہے۔ اسی طرح تریس  
تھا تا میں گوتم بدھ کے ایک پیارے کے سر پر تیرا پنج لمبا سینگ تھا  
سے خوفزدہ ہو کر اور کچھ عقیدت کے طور پر بعض لوگ اس پیاری  
کرنے لگے۔ وسطی افریقہ کے ایک قبیلہ میں جس کے افراد کو عربوں

کی زبان میں کافر کہا جاتا ہے ایک ایسا شخص موجود تھا جس کے سر پر  
دو سینگ تھے۔ اسے عیسائی مبلغین نے بڑی کوشش سے اپنا ہم  
عقیدہ بنالیا تھا۔ آج سے تیس سال پہلے جب یہ کافر لندن پہنچا تو  
اس کے چاروں طرف محو حیرت لوگوں کا ایک مجمع لگ گیا اور اخبارات  
میں اس کی تصویریں کئی روز تک شائع ہوتی رہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا  
ہے کہ اس قسم کے سینگ سر پر ہی نہیں جسم کے ہر حصے پر نکل سکتے ہیں۔  
چنانچہ ڈاکٹر رودی گورن کا بیان ہے کہ ایک شخص کی دو نوں پیشوں  
پر بارہ بارہ پنج کے سینگ دیکھنے میں آتے ہیں۔ یہ واضح ہے کہ ایسے  
سینگ جانوروں کے سینگوں سے مختلف یعنی ہڈی کی طرح سخت نہیں  
ہوتے۔ تاہم ان میں اتنی سکت ہوتی ہے کہ سینگ کے مانند ہمیشہ  
کھڑے رہتے ہیں۔

**شفاف انسان** ڈاکٹر "ہرٹلڈ" نے جاپان  
کی چین سے متعلق باؤگرافیکل ڈکشنری

کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ چین کے شہر چنلی میں ایک شخص پیدا  
ہوا جس کا جسم بالکل شفاف تھا۔



اس کا نام لیبس، ہیوان  
تھا۔ جب وہ لباس اتار کر برہنہ  
ہو جاتا تو اس کے جسم کی نہ صرف  
ہڈیاں نظر آتیں بلکہ اندر کا ہر حصہ  
صاف دکھائی دینے لگتا جس میں  
خون کی گردش اور غذا کے ہضم  
ہونے کی کیفیت کو بھی شامل کیا  
جا سکتا ہے۔ چنانچہ اس کے جسم  
کی اس کرامات نے اس کے بہت  
عقیدت مند پیدا کر دیے۔ اس نے

پہلی تعلیم حاصل کرنے کے بعد چون کی ڈگری حاصل کی اور سرکاری  
ملازمت اختیار کی۔ زیادہ مدت نہیں گزری تھی کہ ایک مبینہ جرم کی پاشی  
میں اسے چھانسی کی سزا دی گئی۔ اس کے مرنے کے کچھ عرصہ بعد  
میں مقالین کنفوئیشس کے احتجاج پر حکومت نے اسے بے قصور قرار  
بزرگان دین کی صف میں شامل کر لیا اور اس کے نام کا ایک کتبہ  
تیار کر کے کنفوئیشس کے معبد میں رکھ دیا۔

# آسودگی کے طریقے

”

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں کی گئی۔ چنانچہ بڑے شہروں میں بھی کوئی ماہر نفسیات مشکل سے ملے گا۔ بہت حد و حدت میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کی کوپرا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض نفسیاتی مشکلات اور نفسیاتی تجزیے سے متعلق مسائل پر بحث ہوگی اور یہ کوشش کی جائے گی کہ ناظرین بہت حد و حدت کی انفرادی الجھنیں دور کرنے میں بھی ان کی مدد کی جائے۔ لیکن ادارہ یہ امداد کر دینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض میں صرف مضامین پڑھ کر مدد نہیں کیے جاسکتے۔ نفسیاتی معالجہ انتہائی انفرادی طویل اور ہنگامی چیز ہے۔

”بہت حد و حدت“

اپنی طرف اپنے ہم جنسوں کی توجہ منعطف کرانے، ان کی تحقیر حاصل کرنے کے دل میں گھر کرنے کے لیے خدمتِ خلق شروع کر دے اور خیراتی کاموں چندے دے، اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اس جذبہ کی تکمیل کے لیے خود کٹے اور ٹکڑوں سے چندے بھی وصول کرے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اور سب پر چڑھنا شروع کر دے یا روبرو بار انگلستان میں تیر کی شروع کر دے اس میں کوئی مشبہ نہیں کہ وہ بنیادی قوت جو آدمی کو آگے کی طرف دھکے دے بلندیوں پر پہنچاتی ہے اور جو کبھی مصلح اور کبھی بہرام ڈاکو کی شکل ہوتی ہے، یہی خواہش ہے۔ اس خواہش کی وجہ سے نہ تو معدمت خواہ کی ضرورت ہے اور نہ اس بنیادی جذبہ سے انکار کرنے سے نہ کوئی فائدہ آدمی میں اس خواہش کا جو آسانی قدر ضروری ہے تنہا کہ ناک اور کان ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ ماں کے پیٹ سے ہی بغیر ناک کے پیدا ہو۔

اچھائی اور برائی اس خواہش کے صحیح یا غلط اظہار پر منحصر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ پنڈت جی جو پہلے پوجا پاٹ کراتے اور لڑکوں کو سبق دیتے آخر بہت بڑے پرچارک ہو جاتے، یا سماج کی اصلاح کا کام شروع کر لیں اس فطری تقاضے کو پورا کرنے کے لیے شاید ان کی افتادِ طبعیہ یا حالات نے جلسہ گاہ کے پلیٹ فارم کی جگہ سرکس کا ایجنٹ مہیا کیا۔ صاحب ہیں جو اس جذبہ کی تکمیل کے لیے عجیب سے عجیب تر کام کر جاتوں میں ٹھنڈے کپڑے پہنتے ہیں، اور سخت گرمی میں کب ادھر جاتے ہیں۔ اور دوسرا جو زری میں بغیر برف کا پانی نہیں پی دے خواہشِ نمود کے اظہار کا یہ طریقہ بند کر دیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ اس کے لیے کوئی ایسا طریقہ اختیار کریں جس سے اوروں کو بھی فائدہ پہنچے اور نام بھی بلند ہو اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کبھی عورتوں کا دل نہیں پسند آتا

میرے ایک دوست ہیں جو اگر ریڈر نہ ہوتے تو سلطانہ ڈاکو ہوتے، یا کم سے کم قتلِ قیصر کے سلسلے میں تو ان کا چالان ضرور ہوتا۔ آپ کے دوستوں میں بھی ایسے بہت سے اصحاب ہوں گے جو اگر مولوی نہ ہوتے تو ایڈیٹر یا پلیڈر ضرور ہوتے۔ پچیس میں مجھے ایک پنڈت جی پڑھاتے تھے جو درس و تدریس کے علاوہ ایک مندر میں پوجا پاٹ کے فرائض بھی انجام دیتے تھے۔ پچیس سال جو میں نے نہیں کھیا تو ایک سرکس میں سائیکل کے کتب دکھا رہے تھے۔

آپ غور کریں تو معلوم ہو گا کہ آپ اور مجھ سمیت ہر شخص اپنی شہرت اور نمود کے لیے کوشاں ہے۔ یہ کوئی بری بات نہیں ہے۔ پچیس پہننے میں نے یہ بتایا تھا کہ تیرا ایسی بنیادی خواہشیں ہیں جو ہم سب میں مشترک ہیں۔ شہرت اور نمود کی خواہش اگرچہ پانچویں پچیس پچیس تو اسے اولیت کا شرف حاصل ہو گیا آپ نے کبھی غور کیا کہ تلاشِ معاش دس میں آرام و راحت سردی اور گرمی سے بچاؤ بھی شامل ہی کے لیے ہمیں جو کوششیں کرنی پڑتی ہیں وہ اس کوشش کا حشرِ غیر بھی نہیں جو ہمیں اپنے نام و نمود کے لیے کرنی پڑتی ہے؟

آخر پٹ بھر لینے اور رات کو آرام سے سوئے پر کیا خرچ ہوتا ہے؟ پچیس دنوں ایک صاحب نے جنھیں تقریباً نو سو روپے ماہوار تنخواہ ملتی ہے اپنی مالی پریشانیوں کا مجھے ذکر کیا۔ جب ان کے سارے اخراجات کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ کھانے اور سونے پر ان کی تنخواہ کا صرف پانچواں حصہ خرچ ہوتا تھا۔ چنانچہ یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ ہماری پہلی خواہش یعنی جسمانی راحت کی تلاش بہت ترین ہونے کے باوجود بھی ہماری زندگی کا اہم ترین جز نہیں اور ذہنی سکون خوردن یا غور دل برائے ذہنی سکون والی بات کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں کسی شخص کی ترقی اور برائی کا انحصار بہت حد تک اس بات پر ہے کہ وہ اپنی پانچویں غرضت کے حصول کے لیے کیا کیا طریقے اختیار کرتا ہے۔ جو سکتا ہے کہ کوئی آدمی

چاہتا ہوں کہ ہر ایک بنیادی خواہش کی تکمیل ضروری ہے اور انسان کی ترقی کا انحصار صرف اس بات پر ہے کہ وہ ان خواہشوں کی تکمیل کس طرح کرتا ہے۔ اگر قسمتی سے غلط راہ اختیار کر لی تو ترقی مسدود ہو جائے گی اور اگر آدمی صحیح راستے پر چلے گا تو ترقی کے راستے کھلتے چلے جائیں گے۔ ہماری روزمرہ کی زندگی اپنی تقاضوں سے عبارت ہے اور سارا طرز عمل اپنی پر مقرر ہے۔ اگر ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ کوئی بنیادی خواہش ایک خاص کردار یا طرز عمل کی تہ میں کام کر رہی ہے تو ہم نہ صرف اپنے آپ کو بدل سکتے ہیں بلکہ دوسرے شخص کے کردار کو بھی بدل سکتے ہیں۔ دوسرے آدمیوں کی بری عادتیں ہٹ کر سکتے ہیں۔ بچوں کی صحیح تربیت کر سکتے ہیں، جھگڑا لوبہ کی خوش رکھ سکتے ہیں۔ آکارہ خاوند کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔ اس میں تو کوئی شک نہیں کہ بیوی کا جھگڑا اور خاوند کی آوارگی دونوں نتیجہ برسی خواہش کی عدم تکمیل یا غلط تکمیل کا۔

(باقی آئندہ)

میرے ساتھ ایک صاحب کام کرتے تھے جن کی تنخواہ اگرچہ کافی تھی مگر پانچ چھ میل پیدل چل کر دفتر آتے۔ لوگوں کو تو معلوم نہیں تھا کہ وہ اپنی اہل و عیال رکھتے ہیں اور بس پانچ گنے کے پیسے بچانے پر مجبور ہیں۔ بہر حال ہر سب لوگ ان سے مرعوب رہتے اور سارا عمل جانتا کہ یہ صاحب روزانہ دو میل پیدل چلتے ہیں۔ وہ بھی اپنے پیدل چلنے کا ذکر اس طرح کرتے کہ ہم سب لوگ سمجھتے کہ انسان کی نجات صرف پیدل چلنے میں ہے اور جو لوگ بدل نہیں چلتے خدا جانے ان کے ساتھ قیامت کے دن کیا سلوک ہو۔ بعد ازاں ان کی مالی حالت سدھ گئی تو ان کا پیدل چلنا بھی موقوف ہو گیا اور ان کی نجات بھی پیدل چلنے پر منحصر نہ رہی۔ لیکن ان کے جذبہ نمود کے اظہار کے نتیجہ میں انڈیا سٹریٹ سگریٹ کام کرتے۔ اب سارا دفتر جانتا ہے کہ فلاں صاحب بڑی محنت سے شخص کو بلیک اینڈ وائٹ سگریٹ پلاتے ہیں۔ انھیں سلام کیجیے اور فوراً سگریٹ حاصل کر لیجیے۔

میں اس مضمون میں پانچویں خواہش پر بحث نہیں کر رہا ہوں، بلکہ بتانا

## نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ۱۶ جنوری تا ۱۵ فروری ۱۹۵۲ء

| نام امراض           | امراض الامعاء        | ۳۳۷  | ملاحظات                                         |
|---------------------|----------------------|------|-------------------------------------------------|
| امراض الراس         | امراض المعقد         | ۹۷   |                                                 |
| امراض العین         | امراض الحکیم و مثانہ | ۹۱   | مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی داؤٹ ڈوس             |
| امراض اللانف        | امراض مخصوصہ ذکور    | ۵۵۱  | مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ ہی ریکارڈ        |
| امراض الاذن         | امراض مخصوصہ اناث    | ۶۷۳  | سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں |
| امراض الفم و لسان   | امراض الاطفال        | ۳۲۹  | حسب ذیل باتیں لائق توجہ ہیں۔                    |
| امراض دندان         | امراض متفرق          | ۱۳۷  | (۱) ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں       |
| امراض الحلق و الہاۃ | حمیات غلطی           | ۱۹۱  | ہیں جو عجلت وغیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج کرنا   |
| امراض الصدر         | ملیریا               | ۱۷۹  | نہیں کر سکتے اور یہ ۲۰۱۵ فی صدی ہوتے ہیں        |
| امراض القلب         | حالتے بیل و دوق      | ۱۸   | (۲) محبس تفتیش و تجویز کے مریض ان اعداد و       |
| امراض البعدہ        | امراض متعدی          | ۱۲   | شمار میں شامل نہیں ہیں۔                         |
| امراض الکبد         | امراض فساد الدم      | ۳۷۳  | (۳) یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر         |
| امراض الطحال        | میزان کل             | ۵۲۷۷ | مشتمل ہیں۔                                      |

”ناظم مطب“

## قبض کشادواؤں کا طوفان

### اشتہاری ہوتوں سے اپنی صحت کو بچائیے!

(حکیم گنگا رام صاحب گاندھی - دہلی)

جسم کے حالات و ماحول کو بڑی حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ بعض آدمیوں میں روزانہ اجابت کا معمول ہوتا ہے۔ بعض آدمیوں کو ایک دن پنج یا تین اجابت کے بعد اجابت آتی ہے اور ایسے تھوڑے مدت تو نا آدمی بھی پائے جاتے ہیں جنہیں ہفتہ میں صرف ایک بار اجابت ہوتی ہے۔

یوکلید کے مشہور عالم شفا خانہ میں ڈاکٹر ابواریز نے تجربہ کی روش سے چند تندرست طبی طالب علموں کو کپڑے کے دانے کھلائے۔ یہ دانے مختلف اشخاص میں مختلف اوقات تک آنٹوں کے اندر رہے اور انکو بھی نہایت تعداد میں آئیں۔ صرف دو طالب علموں کی اجابت میں چند دانے آنٹوں کے اندر بہت سے دانے خارج ہو گئے۔ بڑی اکثریت نے دانوں کو نہ کرنے میں چار یا زیادہ دن لیے اور کسی طلبہ نے ان دانوں کو خارج کرنے میں دنوں اس پر طرہ یہ کہ جن طلبہ کو سب سے کم اجابتیں ہوتیں اور جنہوں نے دانے خارج نہیں سب سے زیادہ دیر لگائی وہی اپنی خوراک سے بہت زیادہ غذائیت حاصل کر رہا ثابت ہوتے یعنی ان کا ہضم نہایت کارگر اور زیادہ اچھا پالا گیا۔ درحقیقت اب اطباء کی یہی رائے ہے کہ قبض اس وقت سمجھنا چاہیے جب کہ اجابت شکل سے ہو یا در کے ساتھ ہو یا اجابت کے بعد ادھوے کا احساس باقی رہ جاتے یعنی یہ احساس کہ اجابت پوری طرح صاف نہیں ہوتی ہے اور کچھ فضلہ باقی ہے۔

ڈاکٹر ابواریز نے اشتہاریوں کے ایک دوسرے ہونے کی فکر کی۔ یعنی اس غلط خیال کی کہ بڑی آنت میں فضلہ کا اجتماع نظام جسم کو آلودہ کرتا ہے جس سے ممکن ہستی، چڑچڑاہٹ اور دوسری خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ذرا غور و تحقیق ایک خطرناک چیز ہے لیکن وہ قبض سے پیدا ہوتا بلکہ گروے کے ناقص فعل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ انسان کی بڑی آنت کی اکثری جھلی میں سے سوائے پانی کے نہ تو سمیات اور نہ کوئی دوسرا جذب ہوتی ہے۔ بعض اوقات دیر پا قبض میں جو دوسرا کچھ جذب کی وجہ سے نہیں بلکہ بعض آنٹوں کے پھول جانے سے پیدا ہوتا ہے۔ مٹھن اور چوڑا پن زیادہ گہری خرابی کی دلالت ہے اور اس کے تذکرہ مٹھن و دوا کی ضرورت نہیں بلکہ دوسرے علاج کی ضرورت ہے۔

بڑی آنت، دقوں، کا سرطان دوسری قسم کے سرطان کی نسبت زیادہ موقوف کا سبب ہوتا ہے۔ ہمارے ملک کے اعداد شمار کا تو کچھ نہ پوچھیے امریکہ جیسے مہذب ملکوں میں تقریباً پچاس ہزار موتیں سالانہ قولونی سرطان کی وجہ سے ہوتی ہیں جو دست اور دواؤں کی غیر ذمہ دارانہ اشتہار بازی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اشتہارات میں دست اور ادویہ کو عجیب غریب لیکن ناموں سے پیش کیا جاتا ہے اور ادویہ عمر کی بے قاعدگی کے لیے ان کو اکسیر بتایا جاتا ہے۔

لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ پچیس سال کی عمر کے بعد اجابت کی مسلسل بیقاعدگی اکثر سرطان کی علامت ہے۔ جی ایسی بے قاعدگی کے لیے مٹھن و دوا کی ضرورت نہیں بلکہ امتحان صحت کی ضرورت ہے۔

اس میں کچھ شک نہیں کہ آنٹوں کی شکایتوں کو علاج کرنے کے لیے دست اور ادویہ کا عام اور بکثرت استعمال بڑی آنت کے سرطان کا ایک ہم سدیشیہ ایسا سرطان ہا سانی تشخیص کیا جاسکتا ہے اور اگر اس کا علاج جلد اور ابتدائی درجہ ہی میں کیا جائے تو وہ اکثر کارگر اور کامیاب ثابت ہوتا ہے لیکن بدقسمتی سے ایسے مریض انتہائی حالتوں میں دیکھے جاتے ہیں جبکہ انکا بچنا محال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دست اور دواؤں کی بازاری اشتہار بازی کی وجہ سے

روم زادہ (انڈی سائٹس) کے ہزاروں مریض نفع اہل بن گئے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ملیتات کا استعمال کسی بھی نہیں کرنا چاہیے یا یہ کہ شہا دینے والے سب دوا فروش عوام کی خوش عقیدگی سے کھیلے ہیں۔ گاہے گاہے قبض کے لیے کسی ہلکی دست اور دوا کا استعمال درحقیقت صحیح طریقہ علاج ہے۔ اس طرح دیر پا قبض کی بعض حالتوں میں بھی دست اور دوا کا طویل استعمال ضروری ہو سکتا ہے لیکن یہ علاج بازاری دواؤں کی مدد سے نہیں بلکہ ایک معالج کے مشورہ سے اور اس کی نگرانی کے تحت ہونا چاہیے۔

خوش عقیدہ عوام کو اپنی دواؤں کا گرویدہ بنانے کے لیے بازاری اشتہاروں میں عجیب غریب بے سرو پا داستانیں بیان کی جاتی ہیں مثلاً ایک چیز یہ بیان کی جاتی ہے کہ روزانہ اجابت کا ہونا ضروری ہے۔ لیکن قدرت نے انسان کو ایسی سخت آہنی پابندیوں کا غلام ہرگز نہیں بنایا ہے بلکہ اسے جبانی نظام میں ایسی لچک، تھمت، مطابقت و ولایت کی ہے کہ وہ

اجذاب میں رکاوٹ واقع ہوجاتی ہے۔

بھوسی اور اسی طرح کی دوسری غذاؤں کے لیے انسان کے انہضامی نظام میں گائے کی طرح کوئی دوسرا معدہ نہیں ہے جس کے اندر جراثیم کھردری سیلولوزی غذا کو توڑ دیتے ہیں۔ بھوسی ویسری ہے جیسے دھات کا برادہ بعض سنگی اشخاص برسوں بھوسی بلاضرر کھاتے ہیں۔ اس سے صرف یہی ثابت ہوتا ہے کہ انسانی جسم میں بے حد بدہیزی کی برداشت ہے۔

میوہ فروش اصرار کرتے ہیں کہ باقاعدہ اجابت کے لیے روزانہ صبح ایک گلاس میوں کا رس چنا بہت مفید ہے۔ دراصل میوں میں کوئی خاص ملین اثر نہیں ہے۔ اس کے بجائے صبح اٹھ کر ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا پانی یا ایک پیالی چائے یا کافی پی لینا اسی قدر مفید ہوگا۔ اہم چیز یہ ہے کہ رات بھر کے طویل، وزے کے بعد صبح کے وقت کوئی رقیق سیال نوش کر لیا جائے جس سے آنتوں کو تحریک پہنچتی ہو۔ بہر حال آب میوں سے تو پرہیزی مناسب ہے کیوں کہ اس کی بے حد شہری دانوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ میوکلینک کے تجربات سے ظاہر ہوا کہ روزانہ ایک گلاس آب میوں پینے سے چھ ماہ کے اندر آنتوں کی جلا دار پرونی مینائی تہہ کو خالصا نقصان پہنچتا ہے۔

سیلولوزی ملیعات میں متصل سیلولوز بعض ڈاکٹروں میں بہت مقبول ہے۔ یہ ایگر کی طرح فضلہ کا حجم زیادہ کر دیتا ہے اور اس پر یہ ترجیح دیکھتا ہے کہ اس کے قرض بنانے جاسکتے ہیں جس کی ترکیب کسی قدر پیچیدہ اور وقت طلب ہے۔ بعض دوا ساز کمپنیوں نے اس وقت سے بچنے کے لیے ایک مکمل مرکب کارپو میٹیل سیلولوز بنا لیا ہے جس کا تیار کرنا نسبتاً آسان ہے مگر جس کے خواص چنداں مفید نہیں ہیں۔ اس کو مختلف دل کش ناموں سے بازار میں کھپایا گیا ہے اور تجارت کے فروغ کے لیے بعض طبی شہادتیں بھی ساتھ ہی رکھ دی ہیں۔ ایسی نقلی چیزیں بڑی مضرت پہنچا سکتی ہیں۔ چنانچہ حکومت کی طرف سے ان کی روک تھام ضروری ہے۔ دیر پا قبض کے لیے ماہرہ طبی مشورے سے علاج اور اصلاح غذا کی ضرورت ہے اور یہ صورت ہاذا کی اشتہاری ادویہ کا استعمال خطرناک ہے۔

ملین چیزوں کی فہرست میں عجیب غریب اجزاء پائے گئے ہیں۔ ایک ہی دوا کا جز عظیم ریت ثابت ہوا۔ خوش قسمتی سے اب یہ بازار میں نہیں قیہ شہر ملین دوائیں تین گروہوں میں سے کسی ایک گروہ سے تعلق رکھتی ہیں۔ انہضامی اور خراش پیدا کر دیتے ہیں، مثلاً فینال تھا لین پاؤڈر جو ہر کچلے ایلوا کا سکارا وغیرہ رہ، نمکین تیز مسہلات، مثلاً راک ملینشیا جو معدے میں پانی کے انجذاب کو روک کر بڑی آنت میں پانی قیہ پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً کالچم بڑھانے والے مثلاً ایکڑ سپرغول، لونڈا اور سیلولوز کے الیفی مرکبات، ان کے علاوہ وہ معدنی غذائیات جیسے دارناقل بنضم خٹونات جو غذاؤں میں ہیزی وغیرہ کے طور پر استعمال تے ہیں اور لیوں کا رس۔

یہ جاننے کے لیے بڑی عقل کی ضرورت نہیں ہو کہ ان میں بیشتر اشیاء کے انہضامی نظام میں کوئی مقام حاصل نہیں ہے اور یہی واسطے اس زدن کو شاذ و نادر ہی محض گائے کا ہے استعمال کیا جاسکتا ہو اور یہ کہ بعض چیزیں سرسرخ خطرناک اور مضرت رساں ہیں۔

قبض کی ایک نہایت عام قسم تشنجی قبض ہے جس میں قوتوں کے میں ایک طرح کی پکڑ جکڑ اور آٹین ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے فضلات تے میں یہ عارضہ آنت کی کوئی خرابی نہیں ہے بلکہ ایک عصبی محکومہ یلیکس، ہے جو آج کل کے ہر مضطرب و غیر مطمئن زندگی کے دماغی ہوتی ہے۔ اس حالت میں خراش دار ملیعات کا استعمال اصل خرابی کو اور سے گا۔ اس کے علاوہ جو ہر کچلے اور پاؤڈر فائین وغیرہ چھ ہونے کے شدید سمیات میں سے ہیں، اگرچہ مستعمل ملیعات میں ان کی مقدار بہت ہے اور بالغوں کے لیے زیادہ خطرناک نہیں ہوتی تاہم اس سے شیرخواروں میں کمی کمی متعدد موتیں بھی واقع ہو گئی ہیں۔

بیشتر نمکین مسہلات قلعوی ہوتے ہیں۔ چنانچہ وہ معدہ کی ہضم نامعدی کر کے نہیں بے اثر کر دیتے ہیں۔ ان گائے کا ہے استعمال بے ضرر ہیں۔ باہر استعمال نہ کرنے سے ہضم کے طبی فعل میں زیادہ خرابی پیدا ہے۔ یہ جوں کے بچ سخت اور ٹوک دار ہوتے ہیں اور معدے اور آنتوں قیہ کو بھونچ کر سکتے ہیں۔ ان بھونچ کی بھوسی بھی گروہوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔

معدنی روغن غیر متواتر اتفاقی قبض کے لیے مفید ہے لیکن اسے مسلسل خف سے غذا کے ضروری تغذیہ بخش اجزاء مثلاً حیاتین (الف و د) کے

ہمدرد صحت  
ہر مہینہ کی پانچ تاریخ کو شائع ہوتا ہے

# طبیعی دہیات کی بیماریوں کا علاج دہیات کی چیزوں سے

کھاتیں۔ چند روز کے کھانے سے صحت قلب اور خفقان کی شکایت دور جاتے گی۔ عام جسمانی کمزوری کی حالت میں گاجروں کا دس دودھ میں دہینے سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دماغ، اعصاب اور سب نالی تقویت حاصل ہوتی ہے۔

**گڑ مار بوٹی** ہندوستان میں جو عجیب غریب بوٹیاں پیدا ہوتی ہیں ان میں سے ایک گڑ مار بوٹی بھی ہے۔ اگر بوٹی کو منہ میں چبا کر گڑ شکریہ وغیرہ میٹھی چیزیں کھاتی جائیں تو ان کی ٹھنوس نہیں ہوتی۔ جی ایس یہ بوٹی گڑ مار کے نام سے مشہور ہے۔

یہ بوٹی گڑ مار بھوپال وغیرہ وسط ہند مدھیہ بھارت کے پر علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ گلو کے مانند اس کی بس لیکر کھکھ وغیرہ درختوں پھیل جاتی ہے۔ اس پر درخت بیل کے پتوں کے مانند پتے لگتے ہیں۔ دھاتی اچھی لمبی نوک دار چلیاں آتی ہیں جن کو ٹوٹے پر سفید چپ دار نکلتی ہے اور ان کے اندر سفید چمک دار روٹی سی بھری رہتی ہے۔

یہ بوٹی مٹاس کو ناس کرنے میں اتنی قوی اثر ہے کہ اگر اس کو گڑ مار کو صاف دال دیا جائے تو تمام گڑ بد مزہ ہو جاتا ہے۔ شیرینی کو باطن کی وجہ سے یہ بوٹی ذیابیطس میں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اگر گڑ مار بوٹی کے سبز پتے دستیاب ہوں تو نو ماشے لیکر پانی میں پس چھان کر بد مزہ خشک پتوں کو کوٹ چھان کر تین تین ماشے صبح و شام کھلائیں۔ دو ہفتے کے ہفتماں سے پشیاں میں شکر کا اخراج رک جاتا ہے اور اچھا ہو جاتا ہے۔

اگر مندرجہ ذیل طریقے سے گڑ مار کا سفوف بنایا جائے تو بد مزہ کی زیادتی کو روکنے اور ذیابیطس شکر کی کو دور کرنے کے لیے بہت ہی بن جاتی ہے۔

گڑ مار بوٹی اور مخمخ جان ہر ایک دس تولہ کو کوٹ چھان سفوف بنائیں اور کشتہ فولاد ڈیڑھ ماشے ملا کر چھپے ماشے صبح و شام پانی سے کھلائیں۔

گڑ مار بوٹی ذیابیطس کو دور کرنے کے علاوہ دوسرے فوائد بھی ہے چنانچہ گڑ مار بوٹی سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے جس جگر سانپ کا

گاجر مشہور جڑ ہے۔ ہندوستان و پاکستان میں کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کچی بھی کھاتی جاتی ہے اور پکا کر بطور سائے بیکاری بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بطور دوا بھی مستعمل ہے۔

گاجروں میں کافی غذائیت ہوتی ہے۔ بدن کو طاقت ور اور ضربہ بناتی ہیں۔ دل و دماغ کو بھی طاقت دیتی ہیں۔ پشیاں بافراغت لاتی ہیں قوت باہ کو بڑھاتی ہیں اور گاجروں کے لیے صدیوں سے استعمال کی جاتی ہے۔ اب جدید تحقیقات نے بھی اس کے فوائد کی تصدیق کر دی ہے چنانچہ گاجروں میں شکر نشاستہ وغیرہ اجزاء، آغا ذیہ اور فولاد پونا، فاسفورس وغیرہ فائدہ بخش ملکبات کے علاوہ میاتین الف۔ ب۔ ج (ڈائنزلے بی بی) پائے جاتے ہیں۔ لہذا گاجر میں بدن کو نشو و نما دینے اور طاقت بخشنے کے لیے بہت اچھی چیز ہیں۔ دماغ، اعصاب اور آنکھوں کو تقویت بخشتی اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ فولادی جز رکھنے کی وجہ سے خون کی پیدائش کو بڑھاتی اور خون کی کمی اور مہلک سڑومی میں فائدہ دیتی ہیں۔

گاجر میں ہلکے نہایت فائدہ بخش اور سستی ہوتی ہیں اس لیے غریب لوگ ان کو پسند کرتے ہیں۔ دہیات کے لوگ خود بھی کھاتے ہیں اور اپنے مویشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ مویشی ان کے کھلانے سے طاقت ور اور موٹے ہو جاتے ہیں گائے اور بھینس ان کے کھلانے سے دودھ زیادہ دیتے لگتی ہیں۔

اگر گاجر کی کھانا چاہیں تو تیز و تازہ ملائم گاجر لیکر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چکا کھائیں۔ اس سے دانتوں اور سڈھوں کو فائدہ پہنچنے کے علاوہ مضم فضا میں بھی مدد ملے گی اور بدن کو غذائیت اور تقویت حاصل ہوگی اور گاجروں کو پکا کر کھایا جائے تو پکاتے وقت ان کا پانی اسی میں جذب کر دینا چاہیے۔ ان کو پکا کر پانی پھینک دینے سے مفید نہایت بخش اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

گاجر میں بدن کو غذائیت دینے اور طاقت بخشنے کے علاوہ ضعف قلب اور خفقان کے لیے نہایت مفید چیز ہیں۔ گاجروں پر صاف مٹی لٹکر تنور میں رکھیں یا چولہے کے آگ میں دبا دیں جب اوپر کی مٹی پک جائے تو گاجروں کو نکال کر چیریں اور ان کے اندر کی گڑی نکال کر ایک طشتری میں رات کو رکھ چھوڑیں صبح کو ان پر قدرے عرب گلاب عرق بید مشک اور چھوٹی چھوٹی گڑ



سے خون صاف ہوتا ہے۔ آتشک اور گھمیل کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور  
جود کا سفوف بنا کر کھلانے سے قوت باہ برستی ہے۔

یرقان اور ہستہ سقام میں گل عباس کے پتوں کی بھیجہ بنا کر کھلانے  
سے مادہ مرض دستوں کے ذریعہ خارج ہو کر فائدہ ہو جاتا ہے۔

**گومابوٹی** گومابوٹی موسم برسات میں کئی جوار کے کھیتوں میں  
خود رو پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک بالشت سے  
نصف گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر اخروٹ کے برابر گولے سے لگتے ہیں جن  
میں بہت سے سوراخ ہوتے ہیں اور ہر ایک سوراخ سے ایک چھوٹا پھول  
نکلتا ہے۔ اس بوٹی کے پتے اور پھول نہایت بدبودار ہوتے ہیں۔

گومابوٹی پرانے بلغمی بخاروں کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو پانی  
میں جوش دیکر چند روزہ پلانے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔

گومابوٹی پیٹ کے کیرٹوں کو مارتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دیکر  
چند روزہ پلانے سے کیرٹے مر کر خالی ہو جاتے ہیں۔

اگر زخموں میں کیرٹے پڑ جائیں تو وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے  
مر جاتے ہیں۔

گومابوٹی درموں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ اس فائدے کے لیے اس کے  
پتوں کی بھیجہ بنا کر نیم گرم باندھتے ہیں۔

گومابوٹی سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔ اگر کسی شخص کو سانپ کاٹ  
کھائے تو اس بوٹی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی چھوڑیں اور مار گزیدہ کو پلا تین  
لیکن اگر سبز پتے وقت پر دستیاب نہ ہوں تو خشک پتوں کو پانی میں پیس  
چھان کر پلائیں۔ اور اگر دوامریض کے حلق سے نہ اترے تو اس کو ناک کان  
میں ٹپکائیں۔ گومابوٹی کے پتوں کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کی زردی  
دور ہو جاتی ہے۔

ماتے ہن جگر پھٹنے لگا کر سنگمی کے ذریعے خون چوسیں اور پرنکٹینٹ آف پٹیاں  
ایک میں کر بھر دیں۔ اور اندرونی طور پر اس بوٹی کو پانی میں پیس چھان کر  
میں۔ گومابوٹی ایفون کا علاج بھی ہے۔ چنانچہ اگر کوئی شخص زیادہ متلا  
یادوں کھائے تو یہ بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر دو دو گھنٹے کے وقفہ  
دو تین بار پلانے سے ایفون کا زہر اتر جاتا ہے۔

بعض تجربہ کرنے والوں نے اس کو طاعون اور مہض میں بھی مفید  
پن کیا ہے۔ جب کوئی شخص مہض یا طاعون میں مبتلا ہو تو اس بوٹی کے پتے  
باندھے مرچ سیاہ پانچ عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر آدھ آدھ گھنٹے  
وقت کے پلانے سے مہض اچھا ہو جاتا ہے۔

گومابوٹی کی جڑ پانی میں پیس کر لیمپ کرنے سے طاعونی گلیٹوں کو  
میں کر دیتی ہے۔

**گل عباس** گل عباس پھول دار پودا ہے۔ اس کو عموماً پانچوں  
اور گروں میں خوبصورتی کے لیے لگاتے ہیں۔ ایک  
زنگ اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں کمزرت لکھی ہیں جو نرم و نازک گرہ دار ہوتی  
پتے ٹکونے لیے سے اور ملا تہ ہوتے ہیں۔ پھول سرخ، سفید، زرد اور  
بنی خست رنگوں کے ہوتے ہیں۔ بیج سیاہ رنگ کے شکن دار جب الاس  
ایچوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔

گل عباس کے پتے ہر دم کی سوجن کو تحلیل کرتے ہیں۔ پتوں کو تیل سے  
اگر پھوٹے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی ہی تحلیل ہو جاتے ہیں۔

گل عباس کی جڑ بھی پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ یہاں تک  
کا بیکل دشبچا بھی اس کے استعمال سے گل جاتا ہے۔ کیسے تھال یہ ہے۔

گل عباس کی جڑ کزیز کی جڑ اور پڑا ناگڑ، تینوں چیزیں برابر وزن  
اگر بڑوں کو پیسیں اور گروں میں ملا کر بقدر ضرورت پانی شام کر کے آگ پر پکائیں۔

کے جدا ایک کپڑے پر لگا کر شب چراغ پر چپاں کر دیں۔ چوبیس گھنٹے کے  
مردودہ لگائیں۔ ایک دوبار کے لگانے سے دم تحلیل ہو جائے گا۔ اس کے  
مقام ہاؤت پر کچھ جلن باقی رہے گی اس کو دور کر کے بے پوست خشک  
کئے۔ وہ سبغول مسلم ایک تولہ کو پکا کر پلٹ بنائیں اور اس کو کپڑے پر  
پلا کر اس کے اوپر کا فور تین ماشہ چھڑک کر باندھیں جلن رفع ہو جائے گی۔  
پھولوں کا سفوف بنا کر بقدر پانچ ماشہ کھلانے سے بواسیر کو فائدہ  
ہے۔

گل عباس کی جڑ ایک تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانے

صافی

خون صاف کرنے والی قدرتی دوا



# پہانسی سموت کے بعدیں تہیک قلب کی حرکت سی رہتی ہے

امراضِ مفاصل کے لیے ایک جدید ہارمون :- اورام  
مفاصل کے علاج کے لیے اب کارنی سون اور قدامین نغامیہ کے علاوہ ایک  
اور جدید ہارمون مرکب "ف" (دیکھاؤڈ ایف) نہایت کارگر ثابت ہوا ہے۔  
یہ ہارمون بھی کلاہ گردہ کے قشر سے حاصل کیا گیا ہے اور اس کا استعمال بین  
سلوانیا یونیورسٹی کے شعبہ امراضِ مفاصل میں کامیابی کے ساتھ کیا جا رہا  
ہے۔ صدر شعبہ ڈاکٹر جوزف ہانڈرپورٹ کہتے ہیں کہ مرکب "ف" کی پچکاری  
ان مرضِ مفاصل کے اندر بھی کارگر اور کامیاب ثابت ہوتی ہے جن میں کارنی  
سون اور قدامین نغامیہ کا عمومی علاج بے اثر تھا یا نامناسب یا حلاوت  
مصلحت سمجھا گیا۔ اس مرکب سے بدترین درم درد والے مفاصل میں خاصہ  
افادہ دیکھا گیا۔ اس کی پچکاری راست ماذن رقبوں کے اندر لگائی جاتی ہے۔  
حمل کی شناخت کا ایک فوری اور سادہ طریقہ :-

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر مارٹنز اور ڈاکٹر سمون نے شناختِ حمل کا  
ایک نہایت سادہ اور عاجلانہ طریقہ دریافت کر لیا ہے جو شناختِ حمل  
کے سابقہ حیاتی (خمر گوش، مینڈک یا چوہوں کے) امتحانات سے کم از  
کم تین جفتے پہلے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ایک جلدی امتحان ہے۔  
جس میں حاملہ عورت کی چھاتی سے لیے ہوئے دودھ کے محلول کی درون  
جلدی پچکاری مریضہ (ذیر امتحان عورت) کے بازو میں لگائی جاتی ہے۔  
اس طرح پچکاری لگانے سے جلد پر ایک چھوٹا سا دودڑا اٹھ اٹھتا ہے۔ اگر حمل  
موجود ہے تو یہ دودڑا بڑھتا نہیں اور اگر مریضہ حاملہ نہیں ہے تو مینٹ  
کے اندر اندر دودڑا بڑھ کر جسامت میں دگنا لگتا ہوتا ہے اور اس کے  
گرد ایک سرخ گھیرا پیدا ہوتا ہے جو تقریباً ایک گھنٹہ تک باقی رہتا ہے۔

پہانسی لگاتے ہی موت تو فوراً واقع ہو جاتی ہے لیکن قلب تقریباً  
بہ منٹ بعد تک حرکت کرتا رہتا ہے۔ یہ بات لیکن جیل کے میڈیکل انسپر  
نے اپنی قانونی شہادت میں بیان کی ہے۔ اسی حالت میں موت کا فوری سبب  
لہر کی ہڈیوں کا اپنی جگہ سے اکھڑ جانا (خلع) ہوتا ہے۔ گردن کی ہڈیوں کے  
لہنے ہی موت فوراً واقع ہو جاتی ہے، سانس بالکل بند ہو جاتا ہے اور سوتو  
بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن قلب تقریباً مینٹ بعد تک محض  
دو یا ذاتی حرکت کا فعل انجام دیتا رہتا ہے جس کے یہ معنی نہیں کہ وہ شخص  
مرد ہے۔

مذہبوں کے لیے مردوں کی آنکھیں :- اگر موت کے بعد آنکھیں  
نے اندر اندر مردہ شخص کی آنکھ یا اس کا کچھ حصہ نکال کر اس کے قریب کا پیوند  
سی اندسے کی آنکھ کے طبقہ قریب پر چسپاں کر دیا جائے تو اندسے کو نظر آنے  
لگتا ہے۔ نابینا بننا ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی پیوند کاری کا عملیہ ایسٹ گرن شید شفا خانہ کے شعبہ  
بند کاری میں کیا جاتا ہے۔ یہاں کے صدر شعبہ کا قول ہے کہ "اگر آنکھ مناسب  
نم کی جوتو اس قسم کے جراحی عملیہ کو اتنی فی صدی حالتوں میں کامیابی  
دتی ہے۔"

مشہور پیوند کار سرجن "سر آرچی بالڈ میکنڈوز" کہتے ہیں کہ اگر اس  
بر کے لوگوں نے اس قسم کی آنکھ کے موت کے بعد علیے پیش کرنے میں عالی  
قی طاہر کی تو ممکن ہے کہ ان کی مثال کی تقلید میں سارا ملک اندھوں کی  
طرح امداد کے لیے آمادہ ہو جائے۔ موجودہ صورتِ حال یہ ہے کہ ایک قلم  
نون کی نوے تازہ دفن کردہ یا تازہ لاشوں کے ساتھ اس طرح مداخلت  
کے کی جاسکتی۔ اوقتیہ مرے والے کے وارث اپنی رضامندی ظاہر نہ  
کریں۔ لہذا ضروری ہو کہ لوگ اپنی وصیت ہی میں اس کی تحریری اجازت  
دے کہ داخل حسناں ہوں۔

سر آرچی بالڈ نے مزید کہا کہ جب تک آپ زندہ ہیں اپنی ہر چیز  
بالکل ہیں۔ لیکن آپ کے مرنے کے بعد آپ کے ورثا آپ کی ہر چیز کے مالک  
ہو جاتے ہیں۔ اس ضمن میں موجودہ رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے قدیم قانون  
تقریباً زیرِ غور ہے۔

## قلزم

ایک شیشی قلزم کو گھر کے لیے مکمل دوا خانہ سمجھیے  
قیمت ایک روپیہ

# چٹکی بھرنمک

خطرناک صدمہ کی حالتوں میں صدمہ زدہ چہ ہوں میں علاج کے لیے جوہر کے بلازما اور قصل کی چکائیاں لگائیں۔ اس سے کسی قدر کامیابی ہوتی وہ ایک قدم اور آگے بڑھے اور ان صدمہ زدہ چہ ہوں کو نمکین پانی پلا کی کوشش کی۔ مگر وہ اس قدر بیمار تھے کہ اسے پی نہ سکے۔ چنانچہ انھوں نے حلق کی راہ سے ان کے معدے میں ایک نازک باریک ٹی کے ذریعہ پانی کی تراکش کی جس کے اثر سے دس چہ ہوں میں سے نو زندہ رہے۔ زہہ اشخاص کے لیے حسب ذیل نسخہ کارگر ثابت ہوا ہے۔ جیسے یاد رکھنا: ایک چائے کا چمچ بھرنمک میں ایک کوارٹ (دو چھٹا نمک) پاؤ کراس میں کھانے کا سوڈا نصف چمچ مل کر دینا چاہیے۔ سوڈا اس بڑے دافع کر دیتا ہے جو صدمہ کی حالت میں اکثر پیدا ہو جاتی ہے، زیادہ نمک سے متلی ہو جاتی ہے اور کم نمک کارگر نہیں ہوتا۔ یہ نمکین محلول جس قدر ممکن ہو مریض کو گھونٹ گھونٹ پلانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مگر رکھیے کہ یہ صرف مجروح کی اولین امداد ہے تاکہ ڈاکٹر کے پہنچنے تک اسے لے کر اور پھر اس مریض کا علاج حسب ضرورت خون وغیرہ کے اثر سے کیا جاسکے۔

آپ کہیں بھی ہوں اور کچھ بھی کھاتیں مگر نمک کی اہمیت کو بھولیں۔ نمک کی اس غذائی افادیت ہی کی وجہ سے اسے ایک اخلاقیاتی حیثیت بھی حاصل ہو گئی ہے جو ہماری زبان کے بعض حصوں سے ظاہر ہے۔ مثلاً پاپن نمک، نمک خور، نمک حلال، نمک درہ، نمک اور جو ملح وغیرہ۔ جالیاتی دنیا میں ملاحیت کو جو بلند مقام ہے وہ اہل ذوق سے پوشیدہ نہیں ہے۔

معمولی نمک بظاہر ایک حقیر چیز ہے لیکن چھوٹے بڑے غریب امیر سب کو اس کی ضرورت ہو۔ اس کے بغیر کسی کا کام چل نہیں سکتا۔ غالباً ہوا پانی اور روشنی کے بعد نمک ہی سبکے لیے ایک ضروری اور ناگزیر چیز ہے۔ نمک ہزاروں کاموں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دنیا کے بعض دور دراز گوشوں میں تو نمک کے ایک تیلے کے بدلے میں ایک بوی نمک مل سکتی ہو۔ نمک کا گرم ہلکا محلول آنکھوں کی خشک دور کر دیتا ہے۔ رات کو سوتے سے پہلے قوی نمکین محلول کا غرارہ دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ گرم پانی میں چٹکی بھرنمک ملا کر انڈا ابالا جائے تو اس کی سفیدی پھوٹ کر باہر نہیں نکلتی۔ گرم کوہاٹی پر چٹکی بھرنمک چھڑک کر گوشت تلا جائے تو گمی یا چربی کے پھینپے نہیں اڑتے۔

نمک سے کیڑے بھگنے میلوں دور رہتے ہیں۔ اگر فرش کو تیز نمک محلول سے رگڑنے کے بعد شرطی نالیچے بچائے جائیں تو یہ کیڑے انہیں کاٹ نہیں سکتے۔ آتش کریم اور برف کی قلعیوں کو جلانے کے لیے بھی نمک استعمال کیا جاتا ہے۔ زیوروں کا سونا چمکانے کے لیے بھی نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔ چٹھے ہوئے حرفوں کی سیاہی اگر نمک سے نہ اڑائی جائے تو آپ کوئی اخبار یا رسالہ نہیں پڑھ سکتے۔ کپڑوں پر سیاہی کے دھبے لگنے کے بعد اگر فوراً انہیں نمکین محلول سے رگڑ دیا جائے تو دھبے دور ہو جائیں۔

جسمانی توانائی کا انحصار نمک پر ہی ہوتا ہے۔ اسکو سے واپسی کے وقت نپولین کی فوج کے سپاہی پستوؤں کی تلخ محض اس وجہ سے مرے کہ ان کی غذا میں نمک نہیں تھا۔ بے نمک کھانا بے مزہ اور بے نمک حسن کے شیش ہوتا ہے۔ جدید تجربات سے ثابت ہو گیا ہے کہ نمک بے شمار جانیں بچاتا ہے۔

بڑے پیمانہ پر ایٹم بم کی مباری میں دشمنوں سے کہیں زیادہ خطرناک صدمہ ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے ڈاکٹر خون کی مائیت پلازما کا انجیکشن لگاتے ہیں۔ لیکن اسی صدمہ میں ہمیشہ فوری طبی امداد کا حاصل ہونا ممکن نہیں ہوتا۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ نمک کے براہ دہن استعمال سے صدمہ کی ایسی حالتوں میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

سلفا ادویہ کے ایک نامور محقق ڈاکٹر سان فورڈ رومیل نے

نمک جالینوس  
معدہ کے لیے اکیڑے

# گوشت اور حیوانی دوائیں — سبزی خوروں کی پریشانیان

حتیٰ کہ وجہ مفاسد حاصل کے محالہ کا بھی یہی مقصد ہے۔

البتہ ان ہتھارات میں اگر کوئی حقیقت موجود ہو تو اس قدر کہ اگر موجودہ صورت حالات برقرار رہی تو ہمیں حیوانات کی تعداد میں اضافہ کر کے خود زبردستی کیلئے انہیں ذبح کرتے رہنا پڑے گا لیکن ہتھارات کے مشہرین یہ بات عوام کے ذہن نشین کر دینے کے خواہشمند بھی ہیں کیونکہ اگر دنیا میں بے شمار لوگ ایسے امر میں مبتلا ہو جائیں جن کا علاج گوشت اور اس سے تیار کی ہوئی دوسری شیا سے کیا جاسکتا ہو تو پھر گوشت کھانے سے کون شخص پرہیز کر سکتا ہے۔

**سبزی خوروں کے لیے مسئلہ :-** ان ہتھارات کی بدولت گوشت خوری کے مخالفین کو کمزور کر دیا گیا ہے اور ان پر ان ہتھارات کا جو عمل یہاں کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہیں ہو سکتا۔ ماضی میں سبزی خوروں کا گوشت خوری سے انکار کرنا اور گوشت خوری کے خلاف شیلے اور برآر ڈالنا جیسے متنازعہ امور کے طرز پر پوٹنگنڈے سے لطف اٹھانا بہت زیادہ آسان تھا لیکن اب صورت حال قائم نہیں رہی۔ آج سخت قسم کے سبزی خوروں کو اس بات پر نگاہ رکھنی پڑیگی کہ ان کے طبی مشیر کہیں ان کے جسم میں گوشت خوری ہوئی کوئی شے تو ذیل نہیں کر لیا چاہتے اور خود ایسے ڈاکٹروں کو بھی جو گوشت خوری کے معاملہ میں کٹرواقع ہوتے ہیں اپنی تجویز کردہ ادویہ میں اس بات کا لحاظ رکھنا پڑے گا کہ یہ ادویہ کبھی گوشت سے تیار شدہ چیزوں کی فہرست میں تو نہیں آتیں۔

یہاں اس بات کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ میدے کی روٹی کے حق میں ایک لیل یہ بھی دی جاتی ہے کہ گندم کے فاضل حصے مویشیوں کو کھلائے جاسکتے ہیں اور اس طرح مویشیوں کی تعداد بڑھا کر گوشت اور اس طرح تیار شدہ ادویہ کی فراہمی کے سلسلے کو جاری رکھا جاسکتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ انسان کو میدے جیسی ناقص غذا کے ہتھال کا مشورہ اس کی صحت سے محروم کرنے اور امراض کی دھمکت دینے کے مترادف ہے۔ مگر یہ بات کچھ زیادہ تعجب نیز نہیں بلکہ حیرت تو اس بات پر ہے کہ لوگ طبی حقیقتا کرنے والوں کے ان دعوؤں پر جو وہ تندرست حیوانات کے جسم سے انسان کے لیے ادویہ حاصل کرنے کے سلسلے میں کہتے رہتے ہیں آسانی کے ساتھ یقین کر لیتے ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ اگر انسان کا جسم عمومی توانائی اور غذا صحت کھلے ہو تو اس سے اس کی تحقیقات میں بہت بڑی حد تک مزاحمت پیدا ہو سکتی ہے۔

ریاست ہائے متحدہ امریکا میں ہتھار بازی کے ذریعہ سے ایک ہفتہ ہم برس میں ہم کا مقصد عوام کو بتانا ہو کہ گوشت اور دوا کے درمیان کتنا اہم تعلق موجود ہے۔ یہ ہم امریکا میں گوشت کی تجارت کرنیوالے بڑے بڑے دارو کے طور پر شروع کی ہو اور اس ہم کا عین ان ہی اپنے ڈاکٹروں کی امداد کے لیے نی امداد کیجیے۔ دوا اور گوشت کا باہمی تعلق اس عنوان کے تحت چھوٹا ہوتا ہے۔ ان میں مل اور موثر طریقہ پر یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہی کہ ت اور دوا کے مابین کتنا گہرا تعلق ہے اور یہ کہ بعض اہم ترین دواؤں کے لیے ہم وں کے محتاج ہیں جبکہ گوشت کھلایا جاتا ہے ان ہتھارات کے ذریعہ عوام کو بتانا ہو کہ حیوانات و زائد انسانی زندگیوں کو ہلاکت کے مخدوہ دیکھتے ہیں صحت کے لیے جو محتاجات ہیں وہ تو ان کو دے دینے ہیں اور لاکھوں انسانوں کو اسے بخود دیکھنے کی کوشش میں مصروف رہتے ہیں لیکن چونکہ ان لاکھوں لوگوں آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی فرد بھی شامل ہو۔

ان ہتھار کے بعد ان ہتھارات میں اس قسم کی باتیں مثالیں دی گئی ہیں جن سے ہم کے شک و شبہ کے بغیر یہ بات ثابت ہو جاتی ہے کہ ہم موجودہ طلب میل و نوازیسی قوتوں کے لیے گوشت اور اس سے تیار کی جانیاں بہت ہی چیزوں کے محتاج ہیں جو نہ انہیں ان قوتوں کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اور عمل و اثر کی فوجی میں نہ ہو کہ تباہ کن کئی اعضا ہضم کے سلسلہ میں غدد و قریہ کے امراض اور پیشگی مختلف پتے کی خرابیوں ضیق نفس جیسا جیسا سے متعلق بے ترتیبیوں اور جراثیم ان کے معالجات میں بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔ اس فہرست میں گوشت کے ان حصے بھی شامل کیا گیا جو ہم ہم بنانے میں کام آتے ہیں یا ان کے شاپ اور جراثیم کے اثر اور جراثیم جو ان مشہرین نے اپنی کامیابی پر اظہار فخر کے بعد ہتھارات میں لیا ہو کہ مستقبل میں گوشت کی افادہ حیثیت کے تعلق مزید نگہانات کی طرف سلسلے میں عظیم مقاصد حصول کی کوشش کی جا رہی ہو لیکن گوشت کے اجزا اور ان اور دوا کے متعلق یہ حقیقت سید دل چسپ کہ ان کے اثر اور عمل کی مرض نہیں بلکہ بعض تسکین دہ ہیں اور ان کی بدولت مریض مرض کی شدت کو کم کرنا اور اس سلسلے میں دوا بھیجیں کہ بہترین مثال کے طور پر پیش کیا جا چکا ہے جو ان کے جسم سے جو انسولین لیکر جن مریضوں کے جسم میں داخل ہوا ہے اس مرض کا دھیرے دھیرے نہیں ہوتا بلکہ اس پر قابو حاصل کرنا ہوتا ہے کہ اس کے سلسلے میں جگر کے علاج نیز دلی دم میں غدد کے علاج

خواتین کی صحت اور حسن



# حسن کی تلاش میں



نیرو اور اس کی ملکہ پوسیا  
داخوں اور دھبوں کو  
کے لیے ایشی کی طرح  
مکب کا ضما جس میں  
اور کھن شامل ہوتا تھا



کیا کرتے تھے۔

صدیوں پہلے چین میں بھی ضما کے طور پر شہد استعمال  
تھا اور چون کہ شہد مڑتا نہیں اس لیے یہ بات فرض کر لی گئی تھی کہ  
نازگی کی وجہ سے بعض اجزا جسم میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ آج بھی  
حسن افزا یقین کیا جاتا ہے اور اسے سہولت کے ساتھ گھرد  
سہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پھرے پر شہد لگانے سے پیشتر بالوں کو  
لینا چاہیے اور شہد لگانے کے بعد اسے دودھ کو صحرے چہرے کو  
دھو ڈالنا چاہیے۔

حروب صلیبیہ کے دوران میں مشرق سے جو بینک  
یورپی ممالک میں واپس جاتے تھے وہ اپنی خواتین کے لیے مشرق  
افریقہ میں حسن کے مسئلے بھی لے جاتے تھے اور اس میں شک نہ  
کی بدولت بعض قدیم فارمولے مشرق سے مغرب میں منتقل ہو  
ایک دل چسپ نظریہ یہ بھی ہے کہ مردوں کے لیے جو ضما  
جاتے تھے ان کا غالب مقصد مرنے والوں کی شکل و شبہا ہست  
پیدا کرنا نہیں ہوتا تھا بلکہ لاش کو حفظ کرنے سے پہلے مردہ کے چہرہ  
بنانے کے لیے اور اس پر خوبصورتی میں اضافہ کرنے والے ضما  
جاتے تھے اور اس ضما اور چہرے میں جو مشابہت پیدا ہو جاتی  
ایک اتفاقی امر تھا۔ جس مٹی میں زخموں کے اندمال یا افراط  
اجرا پاتے جاتے ہیں وہ یا تو گندک کے چشموں سے حاصل کی جاتی  
ان مقامات سے لی جاتی ہے جہاں تقریباً طبعی حدت موجود ہو  
تقریباً تیس سال پہلے انگلستان مٹی کے ضما دوں کے لیے ایک بخ

ضما و عورت کے حسن کو دوبالا کرنے کا ایک موثر ذریعہ تصور  
کیا جاتا ہے لیکن اس بات کا پتہ چلانا ہے حد و شواہد جو کہ ضما کے استعمال  
کی ابتدا کس زمانہ میں ہوئی تھی۔ البتہ یہ بات ضرور ثابت ہو چکی ہے کہ عہد  
قدیم کے مشرق اور بائبل میں حسن کا جو معیار مقرر تھا۔ اس میں چہرہ کی دل کشی  
کو بھی بہت زیادہ دخل تھا۔ چنانچہ ولادت مسیح سے ہزاروں سال پہلے  
آنکھوں کی چمک میں اضافہ کرنے کے لیے بہترین صدف کا بنایا۔ بائبل  
لگایا جاتا تھا۔ ناخنوں کو جتا سے رنگا جاتا تھا اور گدھی کے دودھ سے  
خسل کیا جاتا تھا۔

خیال کیا جاتا ہے کہ مصر کی ملکہ قلو تپڑہ کے جو غلام کپڑے دسونے  
کے لیے دریائے نیل پر جایا کرتے تھے انہیں اس بات کا اندازہ ہوا تھا کہ  
ان کے پیر اور ان کی پنڈلیاں جو پانی میں رہتی ہیں متعلقہ جلد کے مقابلے میں  
زیادہ خوبصورت نظر آتی ہیں اور غالباً اسی انکشاف کی بدولت افراط  
حسن کے لیے صدیوں تک مٹی کے ضما کا استعمال بھی کیا جاتا تھا۔

آفتاب کی حدت چوں کہ مشرق میں زیادہ محسوس ہوتی ہے اور جلد  
کو خشک کر دیتی ہے اس لیے جلد کو نرم رکھنے کے لیے مشرق میں تیلوں کے  
استعمال کا رواج ہوا اور خوشبو کو افراط حسن کے تمام مساووں کا جز  
ترکیمی تصور کیا جاتا رہا ہے۔ اس لیے قدیم زمانے میں مٹی کے ساتھ چربیوں  
اور خوشبوئیں بھی شامل کی جاتی تھیں۔ اہل مصر اناج مثلاً جو چاولی، کشم  
اور جئی کے دلیہ وغیرہ چیزوں کے ان خواص سے بھی واقف تھے جو افراط  
حسن کا موجب ثابت ہوتی ہیں اور غالباً ان کا یہ علم بھی ضما کی تیاری اور  
استعمال کی بنیاد ثابت ہوا۔

قدیم یونان اور روم میں بھی افراط حسن کے لیے وہ تمام خوشبو  
مسالے استعمال کیا کرتے تھے جو آج عورتوں کے لیے مخصوص سمجھے جاتے  
ہیں اور یونان اور روم میں بھی چہرہ کے لیے پہلے ضما لوبیہ کے آٹے،  
بھلی ہوئی تر گس کی کانٹھوں کے سفوف، اندھے کی سفیدی اور تھوڑے  
سے شہد کے مرکب تیار کیے گئے تھے اور تانچ سے معلوم ہوتا ہے کہ شہد

اسے اس قدر پھینا جائے کہ وہ جھنے کے قریب ہو جائے اور پھر اس میں میمون کے رس کے چند قطرے ڈال دیئے جائیں۔ یا پھر جڑی کے اوسط درجہ کے باریک ذریعے میں رقیق پراوکسائیڈ یا پھر یہہ شامل کر کے اسے لسی حبس بنا لیا جائے اور اس مرکب میں میمون کے رس کے چند قطرے شامل کر لیے جائیں۔

خشک جلد کے لیے جڑی کا باریک دلیہ دودھ وغیرہ کا مرکب ایک مفید ضماوی اور اسے ہر وقت استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اسے چہرے پر خشک ہونے تک لٹے رہنا چاہیے۔ چہرے کو تازگی بخشنے اور رنگ لگے کھانے کا ایک بہترین اور آسان ترین نسخہ یہ ہے کہ جلد کو دھو ہیزل سے سینکا جائے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ چہرہ اور گردن کے لیے روٹی کا ایک ایسا غلاف بنالیا جائے جس میں آنکھوں اور ناک کے لیے سوراخ موجود ہو۔ اس کے بعد دھو ہیزل کو پانی میں جوش دے کر اس غلاف کو پانی میں تر کر لیا جائے اور اسے چہرہ اور گردن پر رکھ کر جلد کو حرارت پہنچائی جائے۔ دھو ہیزل کو بدستور گرم رکھا جائے تاکہ غلاف کے سرد ہو جانے کے بعد اسے حسب ضرورت گرم کیا جاتا ہے۔ درمیانہ چہرہ کو بحال کرنے کے لیے گرم شراب سے ہی طرح سینکنا بھی بے حد مفید ہے۔

چہرہ کے حسن کو بحال رکھنے کے لیے اسے گرم شراب سے حدت پہنچانا ملکہ انرجی کو بے حد مرغوب تھا اور دوران خون کو باقاعدہ رکھنے کے لیے گرم پانی سے نہانے کے بعد ہمیشہ چہرے کو گرم شراب سے حدت پہنچایا کرتی تھی اور اسکاٹ لینڈ کی ملکہ میری کا بھی یہی عمل تھا اور وہ اپنے زمانہ میں اپنی بے داغ جلد کے لیے مشہور تھی۔

اس میں شک نہیں کہ ہر زمانہ میں حسن و شباب کو برقرار رکھنے کے لیے مختلف طریقے مروج رہے ہیں۔ لیکن یہ بات اپنی جگہ بے حد دل چسپ ہے کہ عہد حاضر کے ماہرین حسن بھی زمانہ قدیم کے لوگوں کے اس خیال سے متفق ہیں کہ چہرے کا ضماوی چہرے کے جلد کی تازگی اور حسن کو برقرار رکھنے میں خاصی اثر رکھتا ہے۔

## مفترح مشکیں

جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و ثوابتی جو حافظہ کو بہتر بناتی ہو۔ مگر روغن اور حافی کلام کنیزاؤں کے لیے بہترین چربی۔

دوسرے گرچہ کار اور اس دور میں ضماوی سازی کے لیے تقریباً ہر صبا کی مٹی ال کی گئی تھی۔ لیکن تجربہ کے بعد جو نتیجہ نکلا وہ یہ تھا کہ اس سیلابی مٹی میں ہی جسے ضماوی سازی کے کام میں آسکتے ہیں جو زیادہ صاف ہوتے ہیں اس بکسنا غلط نہ ہوگا کہ تجارتی مقصد کے پیش نظر جو مختلف قسم کے ضماوی بنا دیں ان کی ابتدا باضی قریب ہی میں ہوئی ہے۔

ضماویوں کے استعمال کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے اور اس کی وجہ رنجشیں اس بات کو محسوس کرتی جا رہی ہیں کہ ان کا استعمال نہ صرف بے اثر ہے بلکہ ان سے نفسیاتی طور پر محرک اثر بھی پڑتا جو بہر حال بے مادہ کو پچیس سال کی عمر تک ایک ماہ میں ایک بار پچیس سال کی عمر تک دو میں ایک بار اور اس کے بعد ہفتہ میں ایک بار استعمال کرنا چاہیے۔ موسم سرما کی شدت کے زمانہ میں قدرتی حسن کو قائم رکھنے یا موسم گرمی کے پرتو زست آفتاب کے آخری نشانات کو محدود کرنے کی غرض سے اگر نہ تو گرمی دیر کے لیے ہفتہ میں دو یا ضماوی کا استعمال کر لیا جائے تو غیر سب نہ ہوگا۔

ضماوی کرنے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لینا چاہیے کہ بہت تھوڑی دیر کے علاوہ چہرہ بالکل صاف ہو۔ اس کے بعد چہرے کو اس ضماوی سے لیا جائے تو کوئی ایسی شے مل دینی چاہیے جو چہرے کی جلد کے لیے غذا کی تہ ہوتی ہو اور اس منٹ کے بعد چہرے کو تقویت دینے والی کوئی چسبڑ بنی چاہیے۔

ہر قسم کے ضماویوں کو چہروں پر کم از کم دس منٹ اور زیادہ نئے نئے منٹ تک لگا رہنا چاہیے اور ضماوی جس قدر جلد خشک ہو جاتے ہیں کھینا بنے کہ جلد ہی قدر صحت مند ہے۔

زلیں میں جلد خصوصاً گردن کے رنگ کو نکھانے کے لیے ضماوی کا ایک نسخہ لیا جاتا ہے جو لیکن یہ ضماوی بہت زیادہ نازک رنگ کے لیے کارآمد نہیں بہر حال ناکہ ایک سفوف اور دے ہوتے جو کہ ہم وزن لے کر دونوں کو تھوڑے دودھ میں ملا لیا جائے اور پھر اس میں زیتون کا گرم تیل ڈال کر اس قدر اجاڑے کہ وہ لسی جیسی صورت اختیار کر لے۔ لیکن دودھ اور زیتون بعد از ضرورت کے مطابق شامل کی جائے۔ اگرچہ اس ضماوی کا لگا نا کسی دشوار ترین لیکن چونکہ اس میں جلد کو نکھانے کی بہت زیادہ خاصیت موجود اس لیے اسے استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

دوسرا بلکا ضماوی تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اندھے کی سفیدی لے کر

## گھیرلو حادثوں سے بچوں کی حفاظت

بچے والدین ہی کے عیوب نہیں ہوتے بلکہ انہیں قوم کا ریا یہ بھی تصور کیا جاتا ہے حقیقت یہ ہے کہ بچوں کو حادثات کا شکار ہونے سے محفوظ رکھنا اور ان کی صحیح جسمانی پرورش اور ذہنی تربیت کرنا ایک بڑی دیرینہ فوری فریضہ بھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ترقی یافتہ ملکوں میں ماں باپ موٹر چلائے والوں کو مخاطب کر کے یہ پرچینڈا لکھا جاتا ہے کہ بچے بھی چلیے گا۔ اس لیے انہیں موٹر چلانے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ موٹر چلانے والوں کو مخاطب کر کے بچوں کو حادثات سے محفوظ رکھنے کے لیے جو پرچینڈا وضع کیا گیا ہے اس کی ضرورت اور افلاہی حیثیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا لیکن سوال یہ ہے کہ بچوں کو روزانہ گھروں میں جو حادثات پیش آتے نہیں ہیں انہیں کس طرح روکا جاسکتا ہے۔

اخباروں میں تقریباً روزانہ اس قسم کی اطلاعات شائع ہوتی رہتی ہیں کہ فلاں بچہ بجلی کے تاروں سے کھینچا ہوا جل کر آتش و ان کے قریب بیٹھ ہوا بجلی کی لکڑی کے ٹکڑے یا قمیص پہن آگ لگ گئی اور وہ برقی تلج جل گئی، بہت زیادہ نرم کیہ پر لڑکھ کر کھینچنے کی وجہ سے فلاں بچہ دم گھٹ گیا فلاں بچہ نے نوشتار کی ٹلی کو تھنڈی دلی چھو کر کھالیا اور اس کی موت واقع ہو گئی۔ اس قسم کے حادثات پر بھی راستوں پر ہونے والے حادثات ہی کی طرح توجہ کرنی چاہیے۔

ان گھریلو حادثات کے سلسلے میں قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ کیوں ہوتے ہیں اور ان کا بنیادی سبب کیا ہے؟ اس سوال کا مختصر جواب یہ ہے کہ یہ حادثات والدین میں دو ناہشی کے تغاثر یا سبببازوں کی اس نحوڑی سی بے پردائی کا نتیجہ ہوتے ہیں جو امور خانہ داری میں مصروف ہونے کی بدولت پیدا ہو جاتی ہے لیکن بہت سے لوگ جب اخبارات میں شائع شدہ حادثوں کی اطلاعات پڑھتے ہیں تو انہیں سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں کہ حادثے تو ظاہر ہوتے ہی رہتے ہیں لیکن ہم بچوں کے معاملے میں محتاط ہیں اس لیے ہمارے بچوں کو اس قسم کے حادثات پیش نہیں آسکتے لیکن یہ خیال قطعاً غلط ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ حادثے اتفاقاً یا طور پر نہیں پیش آتے بلکہ کسی فرد یا اشاعت یا غفلت ہی کا نتیجہ ہوتے ہیں اور کوئی وجہ نظر نہیں آتی کہ جس قسم کا حادثہ آج ایک جگہ ہو چکے ہے وہی قسم کا حادثہ کل دوسری جگہ ہو جائے۔ اسی لیے ہمیں اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ کیا بچوں کو پیش آنے والے حادثوں کو روکا جاسکتا ہے اور کیا آج سے پچاس سال پہلے اس قسم کے حادثے پیش نہیں آیا کرتے تھے؟ اس میں شک نہیں کہ ان حادثوں کو روکا جاسکتا ہے اور اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ آج سے پچاس سال پہلے اس قدر حادثے ہوا ابھی نہیں کہتے تھے۔ اس کی وجہ یہ

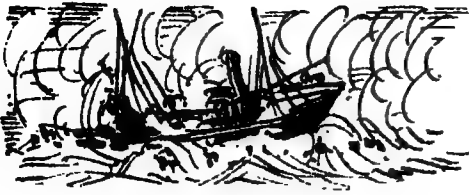
تھی کہ اس زمانے میں والدین بچوں کی پرورش کو نہ صرف ایک مقدس فرض تصور کرتے تھے بلکہ اس کام کو ایک بہتر بھی سمجھا جاتا تھا۔ ہمارے آبا و اجداد معاملہ میں چند مقررہ قواعدوں پر عمل درآمد کیا کرتے تھے جن کی وجہ سے جانب تو بچوں کی بہترین پرورش اور تربیت ہوتی تھی اور دوسری طرف حادثوں سے بالکل محفوظ رہتے تھے۔

اس سلسلے میں بطور مثال پہلی بات تو یہ عرض کی جاسکتی ہے کہ جن خانہ دار آج بھی بڑی بوڑھی عیاں موجود ہیں وہاں بچوں کو بہت نرم نگہوں پر پرورشایا جاتا ہے فرس یا چٹائی پر کوئی ریشمی یا نرم سوئی کپڑا بچھا دیتی ہیں اور بچے کو اس پر سلاتے ہیں اس کے برعکس آج بچے کی پیدائش سے پہلے ہی اسے آرام بہم پہنچانے کے نام پر گتے اور ریشمی کیسے تیار کر لیے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ دودھ کی بوتل کا غیر مناسب استعمال بھی بچے کے لیے ایک عجیب گمراہی یا ایسی بات جو دوسرے کاموں میں مصروف رہتی ہیں یا جو سنبھلا کر کھینچتا یا اجتماعات میں شرکت کی شائق ہوتی ہیں بچے کے پاس چٹنی لگی ہوئی دودھ کا چھوڑ جاتی ہیں لیکن کیا یہ بوتل ماں کی تلج بچہ کی عدم خواہ اور بڑبگاہ ہے؟ نہیں! اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچہ زیادہ دودھ پی جاتا ہے اور یہ دودھ اسے پیچھے پوٹوں میں داخل ہو جاتا ہے اور ماں جب گھروا پس آتی ہے تو اسے حادثہ سے دوچار ہونا پڑتا ہے لیکن کیا ہماری دادی ماں بھی دودھ کی بوتل کیا کرتی تھیں حالانکہ وہاں تک کام کا تعلق جو وہ اس زمانہ کی باتوں سے کام کیا کرتی تھیں۔ بہر حال ہیں اپنی تمام تر توجہ آج کل کے والدین کو یہ سمجھانے پر لگا دینی چاہیے کہ بچے خود کو خطرے کا اندازہ نہیں کر سکتے ان کی زیادہ سے زیادہ حفاظت کرنی چاہیے۔ کیونکہ اگر انہیں چراغوں، دھندلے رکھا جائے، گھوڑوں میں انہیں نرم نگہوں کے بغیر سلا یا جائے، زہریلی مٹھن کر دیا جائے اور انہیں خطرات سے بچانے کے لیے دوسری نام نہان کی جائیں تو بچے شمار بچوں کی زندگیوں کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے

اس سلسلے میں بچوں کی تربیت بھی بھیر ضروری ہے۔ اگر بچوں کو غور کسی کام کی برائی سمجھادی جائے تو وہ فوراً اس سے دست بردار ہو جائے گا دایاں بچوں کو بری باتوں سے روکنے کے لیے ایسی کہانیاں سنائی جانی ہیں معلوم ہوتا تھا کہ خدا فرما رہا ہے کہ بچوں کو مرنا دیتا ہے اور وہ یہ بات نشین کر دیتی تھیں کہ اگر وہ آگ یا دلاسلائی سے کھیلیں گے تو انہیں خواب نظر آئیں گے اگرچہ نفسیاتی اعتبار سے اس طریقہ کو غلط قرار دیا جاتا ہے بولت ظاہر ہونے والے مفید نتائج کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا





## بے باپ کی اولاد

(از مولوی محمد عین عثمان صاحب دہلی)

نیم ٹڈ نے بے جھبک خوب تان تان کر گھونسنے رسید کیے۔ بوڑھا ڈھینک اپنی زمین پر آ رہا۔ ٹڈ کے چھوٹے چھوٹے بچوں کو اس سے ایسی توقع نہ تھی۔

بی بی مدر سے کا سب سے بڑا شیطان، چھوٹے بچوں کے لیے سچ پچ ایک عذاب۔ پر اب میاں دم سادھے لبے میں پر لیٹے تھے۔ ذرا ہاتھ پاؤں ہلاتے اور گھونسا پڑا۔ ادم ٹڈ صاحب رسم اور نیم کی طرح فاتحانہ انداز سے اس کے ہی کھڑے تھے۔ آنکھیں چمک رہی تھیں۔ سینہ اٹھ رہا تھا۔

چھوٹے بچوں کا ایک جھگمٹ چاروں طرف جمع ہو گیا تھا۔ ٹڈ کی خوب واہ واہ اور ہی رتھی۔ ایک شور مچا ہوا تھا۔ ارے کیوں چھپتے لگی۔ یہ کون صاحب اچانک اس حلقہ میں گھس آئے۔ اوہ ہوا! یہ تو ہڈا ماسٹر صاحب ہیں ہی مدر سے کے۔ بے ٹڈ کے پاس آکر رکے۔



”کیوں جناب یہ کیا ہو رہا ہے؟ ٹڈ صاحب آپ بتائیں کیا بات ہو؟“ ٹڈ کچھ رک کر بولا۔ ”ماسٹر صاحب یہ بہت بڑا شیطان ہو بالکل جانور۔ مگر ماسٹر صاحب اس وقت بحث نہیں کرنا چاہتے تھے۔ ذرا سخت لہجے بولے، ”لڑائی ختم ہو چکی اور تم غصے میں اور جوش میں ہو۔ مگر میں یہ چاہتا ہوں کہ اس وقت یہ کیسے شروع ہوئی؟“

”یہ مجھے بے باپ کی اولاد کہہ رہا تھا۔ میرے باپ نہیں تو کیا ہوا دادا تو ہیں۔“

”خیر میں اس معاملہ پر غور کروں گا۔ مگر جناب جب تک ٹھیک طرح سے رہیں۔“ مگر آج پڑھنے میں ٹڈ کا دل نہیں لگ رہا تھا۔ یہ طعنے اس کے دل میں ایسے کھٹک رہے تھے جیسے کوئی چٹکیاں لے رہا ہو۔ اس بات کا اس کو کبھی دھیان ہی نہ آیا تھا۔ آخر کس کا بچہ ہے وہ۔

شام کو مدر سے کے کام سے فارغ ہوتے ہی دوڑا دوڑا یہ دھا دادا جان کے پاس پہنچا۔ سمندر کے کنارے۔ آج سمندر میں جانا ذرا زیادہ تھا۔ دادا جان بیٹے اپنے جال کی مرمت کر رہے تھے۔ اسے دیکھ کر بہت خوش ہوئے، ”آہ میرا بچہ آگیا، میری کمرلے آیا ہے شاید۔“ جی ہاں دادا جان، اور آپ سے ایک بات پوچھنے بھی۔

ٹڈ نے اپنی رام کہانی سنائی۔ بوڑھے مانجھی نے جال زمین پر رکھ دیا اور بولا، ”ہاں جیٹا اس شیطان کی بات سے تمہیں تکلیف تو پہنچی ہوگی۔ خیر خوشی کی بات ہے کہ تم یہ بات مجھ سے پوچھ رہے ہو۔ یہ اب سے کئی سال پہلے کا ذکر ہے۔ سمندر میں بہت سخت ان کیا ہوا تھا۔ اس وقت مشہد جہاز ”ڈسکورس“ اپنی کسی ہم سے واپس آ رہا تھا۔ یہ اس دہشت ناک طوفان کا مقابلہ نہ کر سکا۔ پانی میں گھیرا۔ اسی کے ساتھ سارے جہاز بھی۔ بس ایک تم بچ گئے۔ لہریں تھیں بہا کر کنارے تک لے آئیں۔ ایک کراچ کے ٹکڑے پر بیٹھ۔

ہر سوار پہ چلے آ رہے تھے۔ یہ کہانی سننے کو تم کیسے زندہ رہ گئے۔ یہ قدرت کے بھید ہیں۔ میں تو بس اتنا بتا سکتا ہوں کہ یہاں تم کی نو بہاریں دیکھ چکے ہو۔“

## بے باپ کی اولاد

مڈر: ”بہت اشتیاق سے، کہے جاتے، کہے جاتے، واہ جان!“ ”ہاں، تو میں نے سمندر میں سے تمہیں نکال لیا اور اپنے گھر لے آیا۔ خدا بخشنے میری بہن زندہ تھی۔ اس نے اولاد کی طرح تمہیں پالا پوسا۔ پر وہ بھی اللہ کو پیاری ہوئی اور تم میرے ساتھ رہنے لگے۔ اس جہاز کی بعد میں بھی کوئی خبر نہ ملی۔ میرے خیال میں تو ایسے ہولناک طوفان میں سبھی ڈوب گئے ہوں گے۔“ بڑھے مانجھی نے بہت بیقراری کے ساتھ مڈکی طرف نظریں جمادیں، ”پر تم تو میرے ساتھ بہت خوش ہو۔ کیوں! ہونا، میرے پیارے! جہاں تک مجھ سے بن بڑا ہے میں نے ہمیشہ تمہیں زیادہ سے زیادہ آرام سے رکھنے کی کوشش کی ہے۔ تمہیں اپنی اولاد سے بڑھ کر کچھ گھر بڑ پر اس وقت کچھ اور ہی کیفیت طاری تھی۔ وہ آنسوؤں کو پی کر بولا: ”تب تو وہ شیطان ٹھیک کہتا ہے، میں بچ بچ بے باپ کی اولاد ہوں۔ مدرسہ میں بڑی چٹھیوں کا زمانہ قریب آیا تو لڑکوں کو ایک نئی اطلاع ملی، جغرافیہ کا ایک بہت بڑا عالم اور سیاح جغرافیہ کی انجمن کے اہتمام میں تھ کرے گا۔ سیاح اپنی بہن اور سیروں کی بڑی عجیب اور انوکھی انوکھی باتیں بیان کرے گا۔ سن کر روٹ گئے کھڑے ہو جاتے ہیں۔“

آخر وہ تاریخ آگئی۔ ان فوہ! لڑکے کس بے چینی سے اس دن کا انتظار کر رہے تھے۔ مدرسہ میں سیاح کا خیر مقدم تالیوں کی گونج سے ہوا۔ یہ کوئی بڑا آدمی نہ تھا۔ سر کے بال بھوکے تھے۔ آنکھیں نیلی نیلی جیسے قلب شمالی کے سمندر کا پانی۔ ہاں چہرے پر کچھ جھریاں ضرور پڑی تھیں۔ قلب شمالی کی ہموں کی بھر ایسی عجیب ایسی حیرت ناک تھیں کہ تعین نہ آتا تھا۔ لڑکے میچک لالٹین کی تصویریں دیکھ دیکھ کر ادبائیں سن سن کر ہکا بکا رہ گئے۔ تقریر کے آخر میں سیاح نے کہا: ”اب ہماری آخری ہم کا انجام بھی سن لیجیے۔ ایک مدت تک دنیا سے الگ تھلگ برفانی خطے میں رہنے کے بعد جوں ہی ہم نے وطن کی طرف قدم بڑھائے ہمیں زندگی کا سب سے خطرناک حادثہ پیش آیا۔ ہم کارنوال کے ساحل سے کچھ دور طوفان میں پھنس گئے۔ کتنا شدید طوفان! کیسا ہولناک طوفان! جہاز کا مستقل چکنا چور ہو گیا۔ ملاح سب کے سب پانی کے دیبے میں بہہ گئے اور سمندر کی تہ میں جا سوئے۔ ہم نے آخر وقت تک امداد کے لیے سب ہی کچن کیے۔ دوسرے جہازوں کو اپنی خطرناک حالت کی اطلاع دی مگر کوئی مدد وقت پر نہ پہنچ سکی۔ وہ منظر وہ سماں اب تک میری آنکھوں میں پھر رہا ہے۔ جب بچہ میری بیوی دونوں میری نظروں کے سامنے نہ رہوں کی نذر ہو گئے۔ میری بیوی میرے خیر مقدم کے لیے ایک شمالی بندہ گاہ پر پہنچی تھی اور وہاں سے ساؤتھ چین تک کے لیے میزان کا ساتھ ہو گیا تھا۔ میں ان دونوں کو نہ بچا سکتا تھا۔ بیچ و غم اور ایوسی سے میرا حال پاکٹوں کا سا ہو رہا تھا اتنے میں ایک دوسری بہن بھی بھاگے گئی۔ ظاہر ہے بچ جانے والوں میں بس اکیلا میں ہی تھا۔ اس ہم کے سلسلے میں جو تصویریں لی گئی تھیں وہ سب بھی جہاز کے ساتھ ضائع ہو گئیں۔ ابھی جو تصویریں آپ کو دکھائی گئی ہیں اس سے پہلے کی ہم کی ہیں بس ایک ہی تصویر بچ رہی تھی۔ یہ میرے بچہ کی ہے، میں آپ کو ابھی دکھاتا ہوں۔

روشنی گل کر دی گئی۔ تصویر پر دے پر آگئی۔

ارے یہ کیا!

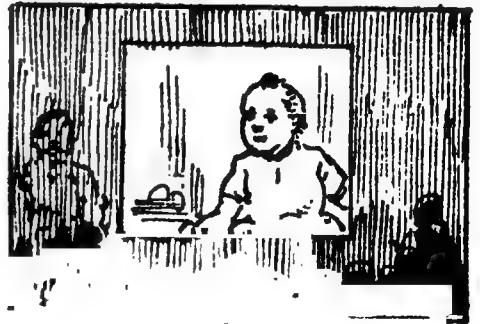
ہش، ہش، ہش کی آواز ایک سرے سے دوسرے سرے تک ہال میں پھیل گئی۔ ہر طرف دھڑکھڑکھٹ سے ہلنا چلتا تھا۔ پھوسی ہونے لگی۔ ہر ایک حیران تھا۔ تصویر نئے بچہ کی تھی پر چہرہ بالکل مڈ سے ملتا جلتا تھا۔ جلسہ ختم ہو گیا۔ بچے اور استاد چلبے کی باتوں کا خاص اثر دل پر لیے بورڈنگ یا گئے۔ لے لیجیے، تھوڑی دیر میں مڈ کے پاس ہرکارہ آیا، ”چلو بیڈا شرم صاحب نے بلایا ہے۔“

مڈ بڑبڑایا، ”لیجیے دیکھیے کیا مصیبت آتی ہے۔“

پر مڈ غلطی پر تھے۔ انھیں اس وقت اپنی زندگی کا سب سے بڑا حادثہ پیش آنے لگا تھا۔ بیڈا شرم صاحب لے دیکھتے ہی بولے: ”سیاح صاحب تم سے ملنا چاہتے ہیں پھر مسکرا کر کہنے لگے: ”آؤ میں تمہاری ملاقات تمہارے باپ سے کرواؤں۔“ مڈ بالکل کھوکھلا۔ زبان بند ہو گئی۔ کوئی جواب نہ دے سکا۔ اس کے سامنے زمین ناچ رہی تھی، آسمان گھوم رہا تھا وہ کوئی خواب دیکھ رہا تھا۔

پر یہ خواب تھا سچا!

.....



پڑ چکی ہوئے کے واقعات سنے نہیں گتے۔ بہر حال جدیت پسند لٹریوں کی طبع آزمائی کے لیے اب بھی کویس میدان بات باقی ہیں۔ ملخانی کے زمانہ میں یانی زچگیوں کے بعض واقعات بھی مشہور ہیں اور برسی ندیوں کے غرقاب شدہ دخترتوں کی شاخوں پر میداں جنگ کی خندقوں میں، جوانی محلوں کے دوران میں، پناہ گزینی کی خندقوں اور پیرو و تار زمین دوز کین گاہوں میں زچگی کا وقوع بار بار دیکھا گیا ہو۔

نہایتوں اور سیلوں بھیلوں میں ناگہانی زچگی ہو جانے کے واقعات بھی شاذ نہیں۔ ناگہانی اور بے موقعہ زچگیوں میں پہلی امداد دینے والے تو اکثر شکیں ڈور دیوڑھی پہتے ہیں ان کے بعد پولس والوں کا نمبر آتا جو فوراً موقع واردات پر پہنچ جاتے ہیں اور ممکنہ امداد سے دریغ نہیں کرتے۔ آگ بجھانے والے لازمیوں کو بھی کبھی کبھی آتش زدگی کے موقعوں پر ناگہانی زچگیوں کا انصرام کرنا پڑتا ہو۔ جوانی جہاز کی ایسے دوسرے، اگر خود چہ نہ گئی ہو تو مسافر لیڈیوں کی زچگی میں ہمیشہ قابل قدر خدمات انجام دیتی جو۔ ریل کے سفر میں ہم سفر عورتیں بھی بعض اوقات فرشتہ رحمت ثابت ہوتی ہیں۔

تو ام بچے (اولے جو لے) ایسے نادر موقعوں پر اگر جن اتفاق سے ایک سے زیادہ بچے پیدا ہوں تو پھر تو اخبار والے مارے خوشی کے بغلیں بچانے لگتے ہیں! اخباروں میں رنگارنگ کی سرخیاں ہوتی آتی تھیں ہر خوش خبری کو اچھا متی ہیں اور ٹیپو والے بھی اس کی نشر و اشاعت میں بچھے نہیں رہتے کسی مبارک رات کو جن اتفاق ہی پیش آجاتا ہو کہ داؤد بن کی زچگی اور پوتی کی زچگی ساتھ ساتھ ایک ہی نیکی ساعت میں ہوتی ہو۔ تو ام لڑکیاں جن کی شادی تو۔ ام لڑکوں کے ساتھ ہوتی ہو اکثر یہی لڑکیاں رات میں ساتھ ساتھ نہ چہ بن جاتی ہیں۔ اس شاذ و فرحت بخش خبر سے اخبار والے اپنی ٹوپیاں اچھالنے لگتے ہیں۔ ایک اور دل چسپ خبر بھی کہ دل خوش کن نہیں۔ ایک بغیرہ کوں کا ساتواں بچہ سات تاج کو سات بچے شام کے وقت وادخانہ کی ساتویں منزل پر ساتویں وارڈ میں بستر غمرہ پر جو لگتے۔ اس بچے کا وزن بھی سات پونڈ سات اونس نکلتا ہے۔ آگے بڑھ کر دیکھیے تو اس وارڈ میں اس وقت سب بل کہ سات ہی زچا ہیں موجود ہیں۔ تعجب پر تعجب یہ کہ اس بچہ کا باپ بھی اپنی ماں کا ساتا ہی بچہ تھا۔

مندرجہ بالا حالات کے منظر ضروری ہو کہ علم القابلہ نرسنگ وایرگری وغیرہ کی کم از کم ابتدائی واقفیت ہر لڑکی اور عورت کے لیے لازمی ہوتا کہ ہر قسم کے غیر متوقع اور ناگہانی حادثات کے وقت کارآمد ہو۔

ایسی صورت میں پہلک سفٹی کے لیے موثر ڈوا خوردوں جہاز کے پائلٹوں اور ناگئے چکر لڑے لاکٹے والوں کے لیے نرسنگ اور وایرگری کی ابتدائی واقفیت ہی لازمی کر دینا خالی از منفعت نہ ہوگا۔

## ٹھہریے در شروع ہو گئے ہیں!

سارا لڑے زچگی کی خبروں کے منظر اور شیطانی رہتے ہیں اور نہیں بری نمایاں سرخوئی کیشتا نہیں اور کیوں نہ ہو بچگی پیدائش ہر ہی مبارک چیز جس سے اپنے اپنے دوست و دشمن ہر دوسری مصلحتوں اور شہر والوں کا سارے مالکے خوشی ہوتی ہو اور اگر کچھ بچے پیدا ہوں جو تو پھر بھی دھیم سادی دنیا میں بچ جاتی ہو۔

وی نظریں نو مہینے کی مدت اس بات کے یقین کرنے کے لیے کافی معلوم ہوتی ہو کہ لڑکی کی ولادت باسعادت گھر میں ہو گی یا قاعدہ کی زچگی خانہ میں یا اوکھیں۔ حتیٰ ت ہی ستونوں میں تو زچگی کے مقام و ماحول کی پیش تنہا ہی کی ہی نہیں جاسکتی بلکہ ترقی یافتہ متمدن و مہذب عورت کی زچگی تو عجیب غریب مقامات اور برتر لمباں حالات و ماحول میں واقع ہو سکتی ہے۔

دون اخبارات میں دیکھنے میں آتا ہو کہ زچگی مہترین ہو گی کسی موثر و اصل زچگی یا مقبول و عام پسند ہوتی ہو۔ البتہ اس میں اختلاف ہو گا تیش ہو کہ کسی وقت یا نہ ہو۔ جہاں ہوگی، تانے اور چھکڑے پر زچگی ہو جائے گا تو نادر واقعہ نہیں۔ بس یہاں میں ہر شہر اور تحصیل میں ہوگی جاتی ہو۔ جوانی جہاز پر زچگی وادخانہ جاتے اور جو سستی ایسے واقعات کسی لیے جوانی سفر میں ہی پیش آسکتے ہیں اور زیادہ بہتر یہ ہے کہ تین ہی سے جان بوجھ کر منسلط اتنا نہ ہو کہ مہینے گئے ہوں۔ ایسے حالات کو ایک برق سرخیاں کچھ ایسی ہوتی ہیں۔ جوانی جہاز چہرے سے پینا لیس مسافر نے وہ زمانہ ہوا اور نیویارک پہنچے یہ اس کے اندر سے پینا لیس مسافر پر منسلط ہو گیا۔

ایک نالی آئے۔ دہشتیں، بھرا دیا فوس کی الاں میں ماں جن گئی۔ زچہ و بچہ سارا لڑے۔ جوانی جہاز کے مالکوں نے نو مولو جوانی نئے کا کر لیا نہیں لیا، وغیرہ وغیرہ۔ ریل سفر میں جہاں زچگی ہو جائے تو ایک کثیر الوقوع واقعہ ہر اور ایسی زچگی ہونا رواں دواں ہوگی یہ یا طوفانی ماحول میں ہوا کرتی ہو۔ غروریت کے وقت بڑے بچے بیٹے جہاز کی دایہ کوڈر لیس سے ہدایت بھیجتے رہتے ہیں ایسی صورتوں میں دیکھنا کام بھی اکثر یہی زچگی نام کی رعایت ہو کہ تاجر مثلاً طارق نیلسن پانچا انجم وغیرہ۔ ریل گاڑی میں زچگی اس سے بھی زیادہ عام واقعہ ہو چناچہ ایسی ہر کسی گئی ہو کہ ریل کے غسل خانہ میں بچہ پیدا ہو گیا اور ایک بچہ تو غسل خانہ میں بھڑکی کی مرٹک کی نیچے جا لیا اور خدا کی قدرت کہ ٹرین روکے جانے پر صحیح و بر گیا۔ راتم الحروف کو ایک مریضہ کا چشم دید واقعہ ہوا ہے جو عجب اجابت کی چوکی لگی اور نو مولو کو پوتی کے نیچے لٹتے ہیں سے اٹھا کر غسل دیا گیا۔

بائیک معلوم ہوا جو طیاروں آبدوز کشتیوں اور غور و خور دریائی قوتوں



# سحر و سیم اور شش و شبہا کا پتھر



ہیں دیوتا کے آہنی مجسموں کو ہوا میں حلق رکھنے کے لیے ہتھمال کرتے تھے اور یونانیوں کا عقیدہ بھی تھا کہ جو شخص سنگِ مقناطیس کو پہنے رکھتا ہو وہ ہر قسم کے گزند اور نقصان سے محفوظ رہتا ہو چنانچہ

سکندر اعظم نے اپنے فوجی افسروں کو جہزوں اور سیٹ روحوں کے نقصانات سے محفوظ رکھنے کی غرض سے ان کے لیے سنگِ مقناطیس ہتھاکر عہدِ وسطیٰ کے یورپ کی لاطینی زبان میں مقناطیس کو ایڈنا تھے۔ ہی سے فرانسیسی لفظ آئیر مشین ہو اور اس فرانسیسی لفظ کا مطلب کرنا "سسکرت میں اس پتھر کو چمکتا کہتے ہیں اور اس سسکرت لفظ "ہوسنہ" چین میں اسے شوشی یعنی سنگِ محبت کے نام سے موسوم کیا۔ یہ حال سنگِ مقناطیس کے متعلق دنیا کا یہ عام عقیدہ رہا ہے کہ خوبصورت اس پتھر کو پہن لینے والے مرد کی طرف مائل ہو جاتی ہیں اور اس کی بدولت بیوی کے کشیدہ تعلقات خوش گوار اور ہتھوار ہو جاتے ہیں۔

اہلِ حجاز و انکی رسمیں اور عقیدے، اندونیشیا کے جزیرہ جاوا، عہدہ عام تھا کہ بادشاہ کے تخت میں ایک سنگِ مقناطیس ضرور چاہیے۔ اس کے علاوہ وہاں مختلف شکلوں اور طرزوں کے ایسے تعویذ بہ رواج تھا جن میں سنگِ مقناطیس کے چھوٹے ٹکڑے جڑے ہوئے ہو۔ اور وہاں کے باشندوں کا عقیدہ یہ تھا کہ ایک طرف تو یہ پتھر انسان کو صحت اور دوسری برائیوں کے مضرت رساں اثرات سے محفوظ رکھتا ہو اور دوسرا خوش نصیبی کا موجب ثابت ہوتا ہو۔ جوانی اور شباب کی مدت کو دیر اور لوگ اس کے پہننے والے کے دوست اور خیر خواہ سمجھتے ہیں۔

پرتگالی سیاح اور مورخ کارلیا اب اورٹال نے لکھا ہے کہ سوا عیسوی کے ہندستان میں لوگوں کا اعتقاد یہ تھا کہ سنگِ مقناطیس بٹایا رکھتا اور جوانی کو قائم رکھتا ہے۔ چنانچہ دنیا کے ایک ایسے ضعیف راجہ بھی اس نے بیان کیا ہے جو سنگِ مقناطیس کی بڑلت از سر نو جلاؤ

آج سے سات سو سال پہلے جب ویش کے مشہور مجہوج اور سیاح ملکوپو نے چین اور ہندستان کی سیاحت کی تھی تو وہ چین سے ایک تارالو جو اور عجیب پتھر اپنے ساتھ لے کر گیا تھا۔ یہ پتھر مقناطیس تھا۔ معدنی خصوصیات کا حامل اور کانٹا نکلا ہوا ایک پتھر اور اس کی خصوصیت یہ تھی کہ اس کا ایک سرا تو وہ ہے اور توڑا کو اپنی طرف کھینچتا تھا اور دوسرا سران دھاتوں کو کھینچتا تھا اور جب سے ایک تارگرس دکھا کر اور اسی پتھر کے اجزا اور توڑا کو ایک مرکب سوئی نکادی جاتی تھی تو یہ سوئی ہمیشہ شمالاً جنوباً رہتی تھی۔

چینیوں کو سنگِ مقناطیس کے اجزا بہت پہلے سے معلوم تھے اور وہ اس پتھر کو قطب نامیں لگا کر اس سے بحری اور بری سفر میں کام لیتے تھے اور بابل یورپ کو قطب کا حال معلوم ہو گیا تو یورپی جہازران بھی اپنے بحری سفر کی سہل کے کناؤں تک محدود رکھنے کے بجائے کھلے سمندروں میں جانے لگے۔ اس دریافت کے دو سو سال کے اندر برصغیر ہندوستان اور امریکا کی دریافت عمل میں آئی اور اس طرح انسان کو کرۂ ارض کے گرد بحری سفر کرنے کا موقع ملا۔

معدنیات کے نقطہ نظر سے سنگِ مقناطیس ان دھاتوں میں شامل ہے جن میں جذبِ شش کی قوت کا حامل قرار دیا گیا ہو اور یہی قسم سے تعلق رکھنے والی دھاتیں لوہے، سیکنیم، نیکل اور ٹائیم کا مرکب ہوتی ہیں۔ جذبِ شش کی قوت کی حامل معمولی دھاتوں میں مقناطیسیت تو موجود ہوتی ہے لیکن وہ آہنی ذرات کو اپنی طرف نہیں کھینچ سکتیں اس کے برعکس مقناطیس نہ صرف ان ہی ذرات کو اپنی طرف کھینچتا ہے بلکہ اس میں قطبی میلان یا قطبائی کا خاصہ بھی موجود ہے اور اس کی ان ہی خصوصیات نے اسے ناظر الوجود اور غیر معمولی اہمیت کا حامل بنا دیا۔ لیکن انسان کو دنیا کی دریافت اور اس پر قابض و تصرف ہونے میں سنگِ مقناطیس سے جو گراں قدر امداد حاصل ہوتی ہے اگرچہ اس کی داستان بھی بڑی سے خالی نہیں کہی جاسکتی۔ مگر اس کی سابقہ تاریخ اس داستان سے بھی زیادہ دل چسپ اور روانہ انگیز ہے۔

قرونِ وسطیٰ سے بہت پہلے مصری اور یونانی سنگِ مقناطیس اور اس کی خصوصیات سے واقف تھے۔ موخرالذکر نے اسے سنگِ ہرکلیس کے نام سے موسوم کیا اور رومی نیز یونانی تاریخ کے مندروں میں سنگِ مقناطیس کو

حاصل ہوگئی تھی۔ عہد وسطیٰ کے انگلستان کے باشندوں کا یہ عقیدہ ایک مقناطیس گھسیا کا دیر پا علاج ہوا اور ایران قدیم کی یادداشتوں سے مقناطیس کو شاہ گورہین کے الفاظ سے موسوم کیا گیا ہے اور اس کے ایرانیوں میں یہ بات مشہور تھی کہ اس پتھر کا مالک دولت مند اور بت جواہرات کا مالک ہوتا ہے۔

بہر حال یہ ہے ان عقائد اور روایات کا خلاصہ جو دنیا کے ہر دلچسپ مدنی دھات کے ساتھ وابستہ ہیں۔ اگرچہ سنگ مقناطیس کا عملی ترین ہتھیار چند صدیوں پہلے ہی شروع ہوا ہے لیکن انسان اس راز قوتوں کا بہت پہلے سے متفقہ تھا اور آج بھی دنیا کے مختلف حصوں ایک ظہر تصور کیا جاتا اور اسے کم و بیش مذکورہ بالا قدیم طریقوں سے دیا جاتا ہوا اور یہ مسئلہ کہ قطب شمالی ایجاد نے جو سنگ مقناطیس کی پڑھا ہے ان قدیم عقائد کو کس قدر بچہ کر دیا ہے جو بجائے خود ایک اہم اور قابل رہے۔ اگرچہ عہد حاضر کی سائنس کی عمر ڈیڑھ سو سال ہو چکی ہو لیکن مقناطیسی اجزاء کے متعلق کچھ بھی معلوم نہیں جو مقناطیسی قوت ل اور اس کے رد عمل کے قوانین میں کارفرما اور ان پر حاوی ہیں۔

یہ بات دنیاقت ہو چکی جو کہ چاند زمین پر اثر ڈالتا ہے اور اس کے ثبوت میں سمندر کے مدوجز، کائنات کے بحریے متعلق موسمی تغیرات حتیٰ کہ انسان حیوان اور نباتات کی زندگی میں نشو و نمازل کو پیش کیا جاسکتا ہے۔

آج ترقی کی اس صدی میں جبکہ ایٹم، ہیسلم، نیون گیس اور معدنیات کے دوسرے انقلاب آفرین اجزاء و عناصر کی دریافت نے غالباً ہیں قوتوں سے متعلق مزید حیرت انگیز انکشافات سے واقف کر دیا ہے۔ پر کہ سنگ مقناطیس میں کون سی پوشیدہ قوت کارفرما ہے خود مانے محل اوردے سود نہ ہوگی۔ کیوں کہ ہمارے آبا و اجداد کا وہ عقیدہ مال گزر جانے کے باوجود عملی حادہ موجود ہے، ان کے کسی نہ کسی تجربے ل ہے۔

مقناطیس کے متعلق یونان قدیم، نیز عہد وسطیٰ کے چین، فرانز اور نابہر جو عام عقیدہ رہا ہے وہ اس مطالبہ کے حق میں ایک زبردست بیثیت رکھتا ہے کہ اس پر سائنس کے نقطہ نظر سے غور کیا جائے۔

آج ہم اس قسم کے مسائل پر کشادہ دلی کے ساتھ غور کرنے کے قابل ہو گئے ہیں اور جب ہم ایک ذمہ دار ہر فضائیات کے ہیں اعلان پریقین کر سکتے ہیں کہ چاند تک پہنچنے کے امکانات پیدا ہو گئے ہیں تو ہم سائنس کے سلسلے میں تحقیقات کرنے والے کسی کارکن کے اس بیان پر کہیں یقین نہیں کر سکتے کہ ہر جاندار مخلوق اپنی ہی ذات سے پیدا شدہ کرباتی حلقہ میں رہتا ہے اور یہی کرباتی حلقہ بہت بڑی حد تک انسان، حیوان اور پودے کی قد و قامت، شکل و شبہیت اور عادات و اطوار کی تشکیل کرتا ہے۔ پھر کرباتی حلقہ بنفشی شعاعوں اور آفتاب کے دالوں جیسے قوت کے تمام معلوم اور غیر معلوم مظاہر سے بھی متاثر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کائنات کی ہر اسرار اور مصروف عمل موجودات کی طرح کہہ کر ارض کی زندگی بھی کرباتی قوت کے ساتھ وابستہ اور دوسری موجودات کے ساتھ منسلک ہو۔

انجیرنگ میں برقی اور مقناطیسی قوتوں سے جو کام لیا جاتا ہو اس سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ ان دونوں قوتوں کے مابین قریبی تعلق قائم ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ ایک ایسا پتھر جس میں مستقل مقناطیسی قوت موجود ہے کائنات میں اپنی کوئی نہ کوئی جگہ ضرور رکھتا ہے اور کہہ کر ارض کے مقناطیسی ذخائر میں بھی اس کا کوئی نہ کوئی مقام موجود ہے اور ان باتوں سے منطقی طور پر یہ نتیجہ برآمد ہوتا ہے کہ وہ کسی مقناطیسی مرکز کے ساتھ بھی ضرور وابستہ ہو۔

صدیوں کے تجربات سے سنگ مقناطیس کے عمل کی باقاعدگی اور یقینی ثابت ہو چکی ہے اور اس کی اس خصوصیت کے باعث اسے دنیا کے قوی ترین طلبات میں شامل کیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ سائنس کے زاویہ نظر سے اس دنیا کے مطالعہ کی بدولت طلسم کے بجائے اس کا کوئی زیادہ موزوں نام تجویز کیا جاسکے۔

بہر حال ہمیں اس بات کو فراموش نہیں کر دینا چاہیے کہ انگریزی لفظ الکٹریسیٹی، یونانی لفظ الکٹرون سے ماخوذ ہے اور اس یونانی لفظ کا مطلب ہے کہرا۔ قدیم یونانیوں کے لیے کہرا کے برقی اور مقناطیسی اجزاء ایک عجیب اور حیرت انگیز قوت کی حیثیت رکھتے تھے اور وہ لمبے ایک مافوق الفطرت قوت سمجھتے تھے۔

ہمدرد صحت

ضرور پڑھیے !



ہوئی۔ میرا اصول ہو کہ ہر بات کہنے سے پہلے اچھی طرح تول لینی چاہیے۔  
شوہر۔ آپ بھلیک کہتی ہیں۔ میں نے کبھی آپ کی باتوں کو تھوڑے بٹوں سے  
تلتے نہیں دیکھا۔

جب میں بیس سال کا تھا میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ لکھتی ہوں گا۔  
مگر بھاری حالت تو ابھی تک وہی ہے۔  
ہاں۔ وجہ یہ ہے کہ مجھے بہت جلد اس فیصلہ پر نظر ثانی کرنی پڑی تھی  
نے محسوس کیا کہ ارادے کو بدل دینا ہی آسان ہے۔



ایک مقامی اخبار نے ایک ہفتوں اسٹریکچر پر مبنیوں کے  
ساتھ شائع کی۔ دوسرے دن ہی اخبار میں اس کی تردیدوں شائع ہوئی۔  
"چونکہ ہم نے سب سے پہلے بھر شائع کی تھی کہ ہمارے معزز ہفتوں، ستر  
فلاں لڑکی کے ساتھ شادی کر رہے ہیں اس لیے یہ اعلان کرنے میں ہم کو ادبیہ۔  
کافخر محسوس ہے کہ اس خبر میں ذرا بڑا صداقت نہیں ہے۔

دو ایک طوفانی موجوں میں پھنسنے ہوئے ایک صاحب کو کسی تیراک نے  
جان جو کموں میں ڈال کر ڈوبنے سے بچایا۔ کتنا بے پروا کردہ صاحب شکر ادا  
کرتے ہوئے بولے "میں بڑی خوشی سے آپ کی خدمت میں پانچ روپے پیش کرتا  
مگر کیا کروں اس وقت میری جیب میں دس بے کا نوٹ ہے۔  
کوئی مضائقہ نہیں۔ ایک بار پھر چلاؤنگ لگا دیجیے تیراک نے کہا۔

دو صاحب دوکان داروں نے ایک دوسرے کی تجارت کو تہہ نہ  
لیے بڑا دوسرے کے ہر معاملہ میں ایک دوسرے کو مات دینے میں کوئی  
کمی تھی۔ دونوں کی باتوں کی نیند ایک دوسرے کو نینچا دکھانے میں  
ایک رات ایک فرشتہ ان میں سے ایک کے خواب میں آیا اور بولا "کہو تیرے  
ہو میں تمھاری ہر خواہش پوری کر سکتا ہوں۔ مگر یاد رکھو جو چیز تم  
دوسرے کو دنا کر کہیں سے دو گنا مل جائے گا۔  
"میں چاہتا ہوں کہ میری ایک آنکھ پھوٹ جائے"



# ورزش

## چودہ ورزشوں کا ایک سہل اور بہترین کورس

(۲)

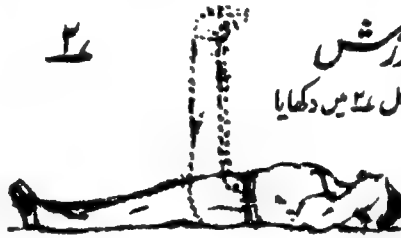
نوٹ:- فروری ۱۹۵۶ء کے ہمدرد مجت میں اس کورس کی ورزشیں شائع ہو چکی ہیں۔ سات ورزشیں اس اشاعت میں ہیں۔ کل چودہ ورزشیں = چودہ ورزشوں کا کورس  
”ہمدرد مجت“

اور پیٹ کے عضلات کی ورزش (۱) بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان کوئی آدھ فٹ کا فاصلہ ہے۔



گے کی جانب کھلے ہوئے ہوں اور پھیلیاں ایک دوسرے کے مقابلہ میں ہوں۔ اس کے بعد دھڑکے کی جانب جس قدر پھینکوں میں خم دینے ممکن ہو جھکائیے، پھر وہیں سے دھڑکے کو ایک دفعہ پیچھے نیچے جس قدر بھی ممکن ہو جھکائیے۔ ان دونوں حرکات کو شروع میں ۵-۵ مرتبہ باری باری سے پورے رفتہ رفتہ بڑھا کر بیس مرتبہ تک لجا لیتے۔ اس سے مکر اور پیٹ کے عضلات بہتر ہو کر ان کا نشوونما ہے۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۱۔

۲



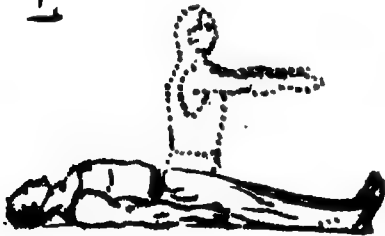
ٹانگوں اور گولہوں کے عضلات کی ورزش  
بالکل چت لیٹ جائیے۔ اس طرح جس طرح شکل ۲ میں دکھایا

ہو۔ اس کے بعد دونوں ٹانگوں کو اتنا اونچا نیچے کر دہ زاویہ قائمہ بنالیں۔ یہ خیال رہے کہ دھڑا پی جگہ سے بالکل نہ حرکت کرے۔

ع میں سے ۵ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ ایک ہفتے میں ایک کے اضافہ کی نسبت سے ۲۰ تک بڑھائیے۔

ٹانگوں اور گولہوں کے عضلات کی ورزش (۳)

۳



بالکل چت لیٹ جائیے۔ اس طرح جس طرح شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اس میں بغیر ٹانگوں کو اٹھاتے یا حرکت دینے دھڑکے کو اتنا اونچا اٹھائیے کہ آپ بیٹھ جاتیں۔ لہٰذا شکل ۳ کی نقطوں والی شکل میں دکھایا گیا ہے۔ اگر شروع میں کچھ وقت محسوس ہوں کہ کسی الماری وغیرہ کے نیچے خلع میں رکھ کر سہارا لیا جاسکتا ہو۔ ایک ہفتہ بعد ہمارے کی ضرورت نہ رہے گی۔ شروع میں سے بھی ۵ مرتبہ کیجیے۔ مگر رفتہ رفتہ بڑھا کر تیرہ تک لے جائیے۔

اب اور پیٹ کے عضلات کی ورزش (۴) بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کہ دونوں ٹانگوں میں قہنجی پڑی ہوتی ہو۔ ٹانگوں کو ہوں پر ہوں جیسا کہ شکل ۴ کے نقطوں والے حصہ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو جواہر ہوگی، جھولادے کو اچھا پیچھے کی جانب لے جائیے جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر دھڑکے کو اتنا اگے کی جانب جھکائیے جیسے کوئی جھک کر بادشاہ کے سامنے کودنے

بجالاتا ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اوپر اٹھیے۔ ٹانگ بدلیے اور پھر دوسری ٹانگ کو اسی طرح جھولادے کر پچھے کی جانب لے جاتے اور وہی سب کچھ کیجیے جو پہلی مرتبہ کیا تھا۔ ان دونوں ٹانگوں کے ساتھ اس ورزش کو باری باری ۵-۵ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر اسے بھی بیس تک لے جاتے۔ شروع میں اس ورزش کا کرنا ذرا دشوار ہوگا۔ اس سے نہ صرف ٹانگ کے عضلات پر اچھا اثر پڑے گا بلکہ پیٹ کے عضلات بھی مستفید ہوں گے۔



ٹانگ کی بہترین ورزشوں میں سے (۵) سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلا کر اور نیچے بیٹھے اس حالت میں کہ بازو پھیلے اور ایڑیاں اٹھی ہوئی ہوں۔ جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر جب پوری طرح بیٹھ جائیں تو ایڑیاں بھی زمین پر ٹک جائیں۔ اس کے بعد اصلی حالت میں آجلیتے۔ دوسری مرتبہ جب آپ بیٹھیں تو پہلوؤں پر دونوں بازو پھیلا لے کے بجائے آگے کی جانب پھیلائیے اور حسب سابق بیٹھیے۔ اس کے بعد پھر اصلی پوزیشن



میں آجائیے۔ تیسری مرتبہ جب آپ بیٹھیں تو دونوں ہاتھوں کو پہلے سر کے اوپر اٹھا لیجیے اور حسب سابق بیٹھیے۔ اس کے بعد پھر اصلی پوزیشن میں آجائیے۔ یہ عمل میں بیٹھ کر جس میں ہاتھوں کی پوزیشن بدلی ہوئی رہتی ہے۔ اسے بھی رفتہ رفتہ بڑھائیے۔ یہاں تک اٹھارہ تک پہنچ جائیں

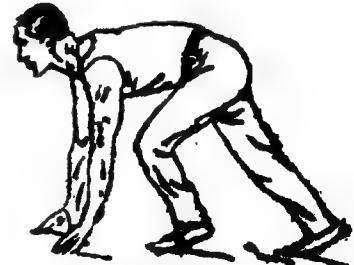
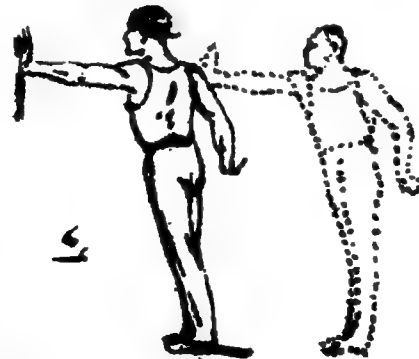
رانوں، پنڈلیوں، کمر اور بازوؤں کی ورزش (۶) یہ پوزیشن اختیار کیجیے جو شکل ۵ میں دکھائی گئی ہے۔ بازو سیدھے رہیں گے۔ ہتھیلیوں کے بجائے انگلیاں فرش پر ٹکیں گی۔ بائیں ٹانگ خاصی خمیدہ ہوگی اور دائیں ٹانگ میں معمولی خم ہوگا۔ زیادہ بوجھ ہاتھوں پر نہ پڑے گا۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اچھال کر آگے لائیں گے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے لے جاتے۔ اس کا وزن بائیں ہی پر پڑے گا۔ اس طرح باری باری آگے پیچھے ٹانگوں کو کرتے رہیے۔ شروع میں پندرہ مرتبہ سے زیادہ کیا جائے اور جب مشق ہو جائے تو بیس تک لے جاتے۔ اس سے رانوں، پنڈلیوں، کمر اور بازوؤں کے عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔



بازو، سینے اور تمام جسم

کے عضلات کی ورزش

کسی دیوار سے ہم فٹ پرے ہٹ کر کھڑے ہوتے۔ اس کے بعد دائیں دیوار سے لگا کر خوب پورے جسم کا ہاتھ پر ڈال کر دیوار کو دھکیلیے۔ ہاتھ دیوار سے ہٹ کر بائیں ہاتھ سے



کو دھکا دیجیے اور اس طرح باری باری سے دونوں ہاتھ سے دھکا دیتے رہیے۔ حسب قوت اس ورزش کو کیجیے۔ (ملاحظہ ہو شکل ۵)



## بھولے چاند کی خوفناک چاندنی

آنکھوں کو نقصان۔ سانی اور بدی کا حامل اور منظر سمجھا جاتا تھا اور اس کے تمام اعضا کو سا جرا نہ ٹوٹکوں کا :- والا زم تصور کیا جاتا تھا۔ اگرچہ ملاسنی اور بوٹس نے بھی بھیڑیے بن جانے والے انسانوں کی بہت کہانیاں کہیں ہیں لیکن اس موضوع پر بہترین کتاب پٹروئن کی کتاب سیٹے ریکٹ ہے۔

بہر حال اگر اس جگہ کے اصحاب قلم کی تجربات کو قابل ہڈنا تصور کیا جائے تو یہ بات تسلیم کرنی پڑتی ہے کہ قرون وسطیٰ میں انسان کی حیوانی شکل اختیار کر لینے کا عقیدہ عام تھا اور چونکہ اسے چاند کے اثرات کا نتیجہ قرار دیا جاتا تھا اس لیے تبدیل شکل کی اس اہلیت کو پیدا کنی تصور کیا جاتا تھا اور جو بچے کمر سن کی شب کو پیدا ہوتے تھے انہیں خصوصیت کے ساتھ اس اہلیت کا حامل سمجھا جاتا تھا۔ مگر اس کا علاج بھی پھل تھا، یعنی اس بیماری میں مبتلا لوگوں کے جسم کے کسی حصے پر چھوٹا سا زخم کر دیا جاتا تھا اور اس کی راہ سے خون بہنے کے ساتھ ان کی حیوانیت اور اس کا بھیڑیا پن بھی دور ہوتا جاتا تھا۔

بہر قدیم کے یونانی اور رومی چاند کو ایک دیوی تصور کرتے ہیں کیا کرتے تھے اور ان کا عقیدہ یہ تھا کہ انسانی معاملات پر چاند ہے۔ آسمان پر ہمیں چاند کی جو شکل نظر آتی ہے یونانی کے پلٹینن کہتے تھے اور اس کی انسانی شکل کو اڑتیس اور ڈیڑھ گانے انوں سے باتا تھا۔ اس کے علاوہ اس کے بہت سے دوسرے ناموں میں سے بت یعنی دوزخ کی مالکہ اور جادو ٹوٹوں کی سرپرست بھی تھا۔

ومیوں کا یہ عقیدہ بھی تھا کہ چاند کو انسانی صحت اور حیوانات نیز نشو و ارتقا میں بہت زیادہ دخل حاصل ہے۔ پورا چاند فوڑا تیرد بزرگ سے خطرہ سمجھا جاتا تھا اور چاند کی روشنی کو درد سربالوں کے مارغ کے گرد ہو جانے کا یقینی سبب مانا جاتا تھا۔ پھر ان لوگوں کی تھا کہ چاند کے گھٹنے اور بڑھنے کا اثر دوسرے بہت سے امراض ہے اور اس کے ان مضرات سے محفوظ رہنے کے لیے ڈیانا یعنی ست کی شکل میں اس کی پرستش کی جاتی تھی۔

ج بھی اطالوی عوام کے عقائد میں یونانیوں کے بعض پائے عقیدوں نظر آتی ہے۔ چنانچہ نیپلز میں آج بھی لڑکیاں اپنی پستانوں کے لیے چاند سے دعائیں مانگتی ہیں اور اب تک درد سربالوں کے لیے یاریوں نیز عارضی اندھے پن کو چاند ہی کی روشنی میں سونے کا نتیجہ ہے۔ انگریزی زبان کا لفظ لیونڈیکٹ لفظ ٹونا سے مشتق ہوا اور رومی چاند کو ٹونا کہا کرتے تھے اور لیونڈیکٹ کا مطلب فائر عقل ہو نا بلے چاند ہو گا کہ اس لفظ میں آج بھی چاند کے متعلق قدیم رومی پوری قوت کے ساتھ زندہ ہوا اور کبھی اس لفظ کو مرگی کے مریض کے مال کیا جاتا ہے۔ پھر ایک دوسری خصوصیت جسم کی بیماری کو چاند پر قرار دیا جاتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا شخص یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہ موصفا بھیڑیا بن گیا ہے اور عوامی ادب میں انسان کے بھیڑیلا بہتروں سے مردوں کے نکل آنے کی جو پیشمار کہانیاں شامل ہیں بلا خیال پر ہی مبنی ہیں۔

دوڑ، لوکان، پلاسنی اور شیکسپیر کی تحریرات کے مطابق اس زمانے آخری کے نقطہ نظر سے بھیڑیے کو مجرا سمیت حاصل تھی۔ اس کی

ط ۳

### دفعہ ۱۷ کی مطبوعات ابل سکتی ہیں

دفعہ ۱۷ نے ہنگاموں کے بعد کمیت باندھ کر جڈ آبادکن میں از سر نو علی کاموں کا آغاز کر دیا جو اور جلد ہی مکمل ہو گا۔ دفعہ ۱۷ نے اپنے کتابوں کو نظر ثانی فرما کر ان کے نئے ایڈیشن شائع کر دیے ہیں۔ دفعہ ۱۷ کی نشاۃ ثانیہ طب قدیم کے نئے دور کا آغاز سمجھا جاتا ہے۔ ان کتابوں سے معلوم ہو گا کہ طب قدیم میں کہاں کہاں اضافوں کی ضرورت تھی اور کہاں کہاں نقصان ہے خیال میں تبدیلی کی ضرورت تھی۔

ذیل کی سب کتب ابل سکتی ہیں

|       |                 |       |                |
|-------|-----------------|-------|----------------|
| ۸۰۰۰۰ | کلیات ادویہ     | ۱۲۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ |
| ۵۰۰۰۰ | افادہ کبیر مجمل | ۵۰۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ |
| ۳۰۰۰۰ | خانہ خوار و عری | ۵۰۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ |
| ۱۰۰۰۰ | مجموعہ ضروری    | ۲۰۰۰۰ | افادہ کبیر     |
| ۱۰۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ  | ۱۰۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ |
| ۱۰۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ  | ۱۰۰۰۰ | تجزیر کرکلی سٹ |

ملفوظات مکتبہ مجدد صحت۔ آرام باغ روڈ۔ کراچی ۷

# اپنے ”فوبیاؤں“ کی فہرست بنائیے

ذکورہ بالا امریکی ماہر نفسیات نے اندیشوں کی ہمہ گیری کے اعتبار سے ان کی جو فہرست مرتب کی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ لوگ کتنے زیادہ بادل کی کوکھ اور بجلی کی چمکتے خوفزدہ ہوتے ہیں اور اسکے بعد انہیں علی الترتیب انہوں نے بنائی بلندی ”آگ“ بھوتوں جانوروں اور کٹرے کوڑوں پانی اور تند ہواؤں نیز طوفان باد سے دہشت محسوس ہوتی ہے۔

آج سے چند سال پہلے لوگوں کو تنہا دفن کر دینے جانے کے تصور بے حد خوف محسوس ہوتا تھا اور اسی میں جو لوگ تنہا دفن کر دینے جانے کے تصور سے بڑا رہتے تھے ان میں ہائز کریمین اینڈرسن، ہربرٹ سپنسر ڈیٹیل، اوکنا راو، جیمز ڈسراہیلی جیسے ممتاز افراد بھی شامل تھے۔

”دین سوٹ“ لوگوں کی بھیڑ سے بہت زیادہ خوف زدہ رہتا تھا اور اپنے ہی خوف کی بنا پر اس نے ”گلیورڈ ٹرولڈز“ کے عنوان سے اپنی ذمہ دہ لوگوں جس میں اس نے انسانوں کے خلاف اپنے شدید ترین جذبات نفرت کا اظہار کیا ہے۔

فرانسیسی شاعر چارلس بیدلا تنہا چھوڑ دیے جانے کے خوف کا تذکرہ کرتا ہے اور آج ہمارے عہد میں جو لوگ محدود جگہ میں رہنے کے خوف میں مبتلا ہیں ان کی بل روز، فورما شیرز اور ڈیوڈ آف ونڈر کے نام قابل ذکر ہیں اور ان کی بیانات فراموش نہیں کر دی گئی ہوں گی کہ جب دوسری عالم گیر جنگ کے دوران میں پیرس میں ہوائی حملہ سے محفوظ رہنے کی اطلاع دی گئی تھی تو ڈیوڈ آف ونڈر سر نے پناہ گاہ میں جانے سے انکار کر دیا تھا۔

یہاں اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ ہر شخص درج ذیل خوف لوگوں کے دلوں میں بچپن ہی سے اپنی جگہ بنائے ہیں مثلاً جو شخص زون اور چوروں کے تصور سے خوف زدہ رہتی ہیں وہ اپنے بچوں کے دل پر غیر محسوس طور پر نکٹو فوبیا اور کلپسو فوبیا یعنی چوروں اور تاریکی سے خوف ہونے کے تصورات کی تخم ریزی کر دیتی ہیں۔ بلکہ وکٹوریہ کے عہد میں کلپسو فوبیا کو الماریوں میں بند کرنے کی جو سزا دی جاتی تھی، قیاس کرتا ہے کہ کلپسو فوبیا یعنی محدود جگہ میں محسوس کر دیے جانے کی قسم کے تمام خوف ان کے بنیاد پر قائم ہیں۔

اس میں شک ہی کیا ہے کہ انسان اشرف المخلوقات ہے، اور اس نے صفو عالم اپنے خدا داد علم اور اپنی فطری ذہانت کے جو نقوش بھمکتے ہیں انھوں نے بجا طور پر اسے اس اعزاز کا حق بھی ثابت کر دیا ہے لیکن خدائے تعالیٰ کے عنایت سے یہی اس قدر اختلاف واقع ہوا ہے کہ بعض اوقات اسے کمزور ترین مخلوق بنا دیتا ہے مثلاً انسان نفسا میں میلوں بلندی پر اپنے نظر ڈال کر تباہی و ستم کی تہ میں خوف ہو کر پہنچ جاتا ہے اور خطرات کے خطرناک ترین عناصر اور مظاہر سے خوفزدہ ہونے بغیر انھیں اپنی مرضی کے مطابق کام میں لاتا ہے لیکن یہی انسان بعض اوقات بلیوں سے خوفزدہ ہو جاتا ہے انسانوں کا جو ہم سے سمجھا دیتا ہے اور تاریکی اس کے لیے سوان روح بن جاتی ہے۔

پھر ایک دو نہیں بلکہ ہم میں سے بہت سے لوگ کسی نہ کسی پہل اور بے بنیاد خوف اور اندیشہ میں مبتلا ہوتے ہیں اور یہی بے اصل خوف جب آہستہ آہستہ ترقی کر کے ہماری زندگی کی مسرتوں میں مداخلت ہونے لگتا ہے تو ہم اسے مرض تصور کرتے ہیں کہ مداخلت کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اس سلسلے میں ایک امریکی ماہر نفسیات سالباہنساں کے تجربے اور تحقیق کے بعد اس خیال کا اظہار کیا ہے کہ اوسط درجہ کے مردوں کو تقریباً ۱۲ اور اوسط درجہ کی خواتین کو تقریباً ۱۴ خوف لاحق ہوتے ہیں۔ یہی ماہر نفسیات نے ۱۰۰ لوگوں کا معائنہ کیا ہے اور ان افراد کے اقرار کی بنا پر یہ نتیجہ نکالا ہے کہ لوگ بحیثیت مجموعی ۴۶ یا ۴۷ بے بنیاد اندیشوں میں مبتلا تھے۔

انسان جن اندیشوں میں مبتلا ہوتا ہے اگرچہ وہ بہت زیادہ ہیں لیکن ان میں سے چند ممتاز اندیشوں کی فہرست یہ ہے:-

|             |                                  |                 |                                |
|-------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| جینی فوبیا  | یعنی عورتوں سے خوفزدہ ہونا       | ٹرکسکائیڈ فوبیا | یعنی ۳۱ کے عدد کی شہرت کا خوف  |
| سائٹوفوبیا  | یعنی کتوں کا خوف                 | جینیٹوفوبیا     | یعنی دنیا کی ہر گز چھوٹے کھانا |
| ایڈوفوبیا   | یعنی بلیوں سے ڈرنا               | کاسٹوفوبیا      | یعنی غصہ کی جگہ پر کھانا       |
| مائیٹوفوبیا | یعنی نجاست یا تندہی اور کھانے کا | اکروفوبیا       | یعنی بلی کی پٹے سے خوفزدہ ہونا |
| ٹیٹوفوبیا   | یعنی تھوڑے کھانے کا              | ایگروفوبیا      | یعنی وسیع لوگنہ مقامات         |
| پارٹوفوبیا  | یعنی آگ سے دہشت نہ ہونا          | .....           | .....                          |
| کیروفوبیا   | یعنی بادل کی کوکھ کا خوف         | ایڈیٹروفوبیا    | یعنی سانپوں کا خوف             |
| اسٹروفوبیا  | یعنی بجلی کی چمکتے ہوئے جگہ      | ایکوفوبیا       | یعنی اجتماعات کا ڈرنا          |
| کلپسو فوبیا | یعنی چوروں سے خوفزدہ ہونا        | پینسٹوفوبیا     | یعنی ہڑوٹھ محسوس کرنا          |
| ہیڈروفوبیا  | یعنی دھندلے پانی سے خوف کھانا    | ایڈوفوبیا       | یعنی محدود جگہ سے خوفزدہ ہونا  |

# موسم بہار پر ادبی اور فکری پھوار

موسم بہار منستی ہوئی زمین کو رنگین بنانے کے لیے پھولوں کے خزانے نکھول دیتا ہے (ہربر)

سایا نوا یک مرتبہ پھر اپنے پرانے گروں چپ افسانے کو دہرا رہا ہوا خدا کا شکر کہ ہم ایک بار پھر اس افسانہ کے دل چسپ ترین باب کا مطالعہ ہے۔ ہنسنے اور دوسرے دل کش پھول اس باب کے نظارہ و زلفا کی ت کھتے ہیں اور جب کسی ہم کتاب زندگی کے اس باب کے اوراق اٹھتے ہیں تو عبادت ہمارے قلوب پر ایک مسرت افسانہ اثر دیتی ہے۔

(گوئیٹے)

اگر موسم بہار ہر سال آنے کے بجائے ایک صدی میں صرف ایک بار اور اگر سبک فتادی کے ساتھ آنے کے بجائے زلزلہ بن کر آئے تو بھی اسکی نا ظاہر ہونے والے حیات افزا تغیرات لوگوں کے قلوب کو استعجاب اور بات سے معمور کر دیں گے۔ (لا ٹک فیلو)

موسم بہار میں کھیت لہلہانے لگتے ہیں، ہوا لطیف اور صاف ہوجاتی ہے، خوش گلوں پرندوں کے نعموں سے گونج اٹھتے ہیں، جنگل مسکراتے ہوئے معلوم نے ہیں، خواہیں خستہ تر ہو جاتے ہیں اور قلوب مسرت و شادمانی کا گہوارہ بن لے ہیں۔ (تماس)

موسم بہار اپنے نوزائیدہ پھولوں کے گچھوں کو درختوں پر اکویراں کر دیتا اور غروب سے آنے والی نسیم صبح انھیں جھولا بھلاتی ہے۔

(کوثر)

(ورڈز ویس)

موسم بہار سال کا عہد شباب ہے۔

موسم بہار کے دل کش نغمے جنگلوں کو حیات و توجش دیتے ہیں۔ گلاب کی نازک کلیاں کھل جاتی ہیں اور کرکم کی کیا دیاں نزلتے ہوئے شرب چاند کا شعلہ پیش کرتی ہیں۔ (ایسکر ڈیلڈ)

موسم بہار نے ایک مرتبہ ہر قدرت کے تمام تر تعمیری قوتوں

کو آشکار کر دیا ہے اور ہر شے میں حیات نو کا دفرا نظر آتی ہو اور کوستان کے خزان ویدہ درخت شاداب اور سرسبز ہو گئے ہیں۔

موسم بہار میں قدرت ہر درخت کو سبز لبادہ پہنا دیتی

ہے اور چراگا ہوں پر سفید و نری کے پھولوں کی حسین چادر ڈال دیتی ہے۔ (ہیزن)

موسم بہار آسمان اور زمین کی حسین ترین دختر ہو وہ خزان رسیدہ زمین کو مسکراتا مسکراتی ہے اور تمام عالم کو ایک نگار حسانہ بنا دیتی ہے۔ (ڈیوس)

بہار کا مسکراتا ہوا موسم پھر آگیا ہے۔ اس کی بدولت سرد ہوا میں پرکیٹ اور سکون بخش جدت پیدا ہو گئی ہو اور اس کی حیات افزا قوت نے ہر شے میں ایک نئی زندگی پیدا کر دی ہو۔ (ایمرسن)

موسم بہار میں نوجوانوں کے خیالات محبت کی طرف منتقل ہو جاتے ہیں۔ (ٹینیسن)

موسم بہار چاروں درجہاؤں کو بھی حسین بنا دیتا ہو، ہر جگہ ہوتے پوے بھی مسکراتے ہوتے نظر آتے ہیں اور جوں جوں موسم بہار آتا کی طرف قدم بڑھاتا جاتا ہے، ہوا میں ایک فرحت اور تازگی پیدا ہوجاتی ہے۔ میرے دل میں بھی ایک نئی زندگی، اعتماد اور صداقت محسوس ہو رہی ہے اور اس موسم کی شہانی صیغیں مجھے میری جیتی ہوئی محبت کا زمانہ یاد دلادیتی ہیں۔ (ایسٹون سن)

اں موسم سرسبز ختم ہو گیا، بادل برس کر کھل چکے ہیں زمین پر پھول ہی پھول نظر آتے ہیں اور پرندوں کے چہانیکا زمانہ آگیا، اور یہی وہ بہار کا موسم ہے سال کے عہد شباب کے نام سے موسوم کیا جاتا ہو۔ (ہیڈلر)

## تہذیب نے ہمیں نکما کر دیا

سائنس کا غداؤں کی تباہ کاریوں کی داستان خود سنیں کی زبان سے



مغویافتہ تندرست دانتوں کے لیے پوری گنجائش ہی نہیں دیتی۔ چہرے کے بڑے تنگ ہو کر سکھ جاتی ہیں اور بالآخر سائے بدن کی ٹہنیوں کا ڈھانچا پس سکھاتا ہے۔ پیشہ عمل درآمد جانا جو چہرہ کے ہڈیوں کی نیکی اور کوتاہی سے صرف دانتوں پر پیدا ہوتی ہیں بلکہ سامانی اور دھڑکی آفتیں بھی رونما ہو جاتی ہیں اور عورتوں میں اور بچوں کے سکھنے سے وضع حل میں ترقی پذیر مصیبت اور ابتلا کا سامنا جس بچہ کو سخت مضرت پہنچتی ہے۔ ان عوارض کو گھٹا اکثر دندان (سبل ووق) اور دوا امراض فساد و انحطاط لائق ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر پرنس نے دانوں کی بوسیدگی کے اسباب کی تحقیقات کی تو حلقہ  
ہو گیا کہ "دانوں کے فساد کا تعلق تغذیہ سے وابستہ ہے جو ہماری مہذب غذاؤ  
پر وابستہ ہے۔ چنانچہ جب غیر مہذب قومیں ہماری مہذب غذاؤں سے متعلق  
تو انکی پہلی ہی پشت میں عواض پیدا ہو جاتے ہیں اور پھر خطاطی مظاہر کی شدت  
ترقی پا کر لعینہ دہی صورت اختیار کر لیتی جو سی کرویپ اور امریکی تہذیب یا  
شائستہ قوموں میں پائی جاتی ہے۔ ماں کے اناض دان کا کافی تغذیہ نہ صرف  
نہ بگڑ جاتا ہے بلکہ حقیقتاً کھانا ہو گیا کہ اس کا اثر اور بھی دودھ میں ہوتا ہے جو  
کی ساخت میں ماں باک کے لیے بہت ہی مصلوب و جرموم: خمیر لطف، میں پہلے ہی سے  
ہوتی ہے اور خرابی ان میں منتقل جمل سے پہلے پیدا ہو جاتی ہے مظاہر کہ کنا  
یچ کا پھل ہی ناقص ہی ہوگا۔ ڈاکٹر پرنس کی تحقیق شائستہ دانوں اور دودھ  
بہی خواہان ملک قوم کی مجدد توجہ کی مستحق ہے۔

وحشی قوموں کی برتری :- ڈاکٹر پریس کی رائے جو کہ تعلیم نام نہاد و قویں خواہ یہ یورپ میں ہوں یا امریکہ میں آسٹریلیا میں ہوں یا افریقہ میں یا بحالہ معیار اخلاق کا ”مہذب دنیا“ کی اونچی اٹھاری سے بہت زیادہ بلند و بالا ڈاکٹر موصوف آسٹریلیا کے قدیم اور اصل باشندوں کے متعلق جو قدیم ترین انسانوں سے ہیں بیان کرتے ہیں کہ ان کے محتاذ میں ایک قادر مطلق اور برتر قوت کا قصہ آفتاب سے ہم رشتہ ہے۔ وہ حیات ابجد اور آخرت کے قابل ہیں جس میں رکھنا مسئلے ان کے آقا و اجداد کی روحوں کے نامزد ہے ہیں۔ ستاروں کے سمجھ اپنے بڑے بڑے آدمیوں کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں جو ان کے بال از سر بالا کرتے جاتے ہیں اور بتایا جاتا ہے کہ ان بزرگوں نے دوسروں کو

بظاہر معلوم ہوتا ہے کہ موجودہ تہذیب تمدن کی فراوانیاں اپنے استہلاکی عروج پر پہنچ چکی ہیں اور اب ان کا لازمی رد عمل شروع ہو گیا ہے۔ زمین ہویا آسمان شہر مویا نیان سفر مہیا حضرت مگر مویا باہر ہوائے رہنے ہے، اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، کلام اور آہ میں خوداک اور پوشاک میں پرہیزگار اور برہن تہذیب کی برکتیں گھٹیں لڑوائے ہم پر اثر ڈال رہی ہے۔ لیکن نکتہ شناس اور دور بین نگاہیں کچھ عرصہ سے بجائے اس نام نہاد عروج میں ڈال کے انہا دیکھ رہی ہیں جو تہذیب کا اور غیر محسوس طور پر مگر بلاشبہ ہمیں اور ہوائے جسم کو ہی کھینچ لیا جا رہی ہے۔ چنانچہ وہ انسانی فزک کا ایک طبقہ اب ایک نو فکر سے دوچار ہوا اور اس صورت حال کا تشویش ناک نظروں سے جائزہ لے رہا ہے۔ اس مسئلے میں حال ہی میں ایک قابل سا ہندوستان ڈاکٹر آپس نے اپنی طویل تحقیقات کے بعض بصیرت افروز نتائج پیش کیے ہیں جن سے دنیا کے بعض اہم وحشی قوموں کے طرز معاشرت، انکی مثالی جسمانی صلاحیت، عام عادات و خصائل پر حیرت انگیز روشنی پڑتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے اپنے تحقیقاتی سفر ۱۹۷۱ء سے شروع کر کے اپنے ذمے کئی سال تک وحشی اقوام کے حالات کی جستجوں جاری رکھے اور اس راز کا پتہ لگنے میں کہ انکی صحت و عقیدہ بہتر کیوں ہے، دنیا کے مختلف دور و دراز خطوں کو چھان مانا ہے۔ چونکہ ڈاکٹر آپس خود ایک قابل ماہر ہندوستان تھے اس لیے ابتدائی انکی توجہ قدرتی طور پر وحشی اقوام کے خانوں پر مرکوز رہی۔ ثابت و حقیقت عام جسمانی صحت بلکہ دماغی اعمال کا بھی صحیح معیار ہیں۔

موجودہ تہذیب کی غذاؤں کے مضرات :- ہماری غذاؤں میں سفید آٹا یا میدا، چھلے ہوئے چاول، سفید شکر، ڈیہ بند سبزیوں اور پھل بناتی گئی مختلف طرحے طحلوں اور مٹھائیاں، قہم قہم کی مصنوعی غذائیں ہیں جن کو تیار کر کے نئی نئی ترکیبیں ہمارے سامنے لائے ہوئے ہیں۔ دوائی کے سامنے پیش کر کے "غذائی ادویات" جیسی تحریکات کی بنیادی غذا کہہ دیں لیکن ڈاکٹر پرپس قطعی طور پر ثابت کر رہے ہیں کہ وہ چھل پھل اور خاص چیزیں ہیں جو سفید خام اور سیاہ خام قوموں اور مہذب اور غیر مہذب انسان میں یکساں طور پر تباہ کن اثرات پیدا کر سکتی ہیں مثلاً ان کے استعمال سے (۱) سب سے پہلے فٹوں کی بوسیدگی اور پھر عام خرابی صحت پیدا ہو جاتی ہے جو بالکل غلط اور کچھ ٹھیک کر دے مری صحت بخش غذائیں استعمال کی جائیں تو صحت فوراً بحال ہو جاتی ہے (۲)۔

اپنے انتہائی عروج پر پہنچ چکا ہوا اور جہاں تہذیب کا صحر کی ساری برکتیں فراوانی کی تھیں  
لوگوں کو نصیب ہیں۔ موجودہ تمدن جن مصائب سے دوچار ہوا ان میں سے زیادہ تر  
اور سے زیادہ تشویش انگیز چیزیں جو کہ قومی اعداد و شمار میں ایسا فزادہ کافی حد تک ثابت  
ہو رہی ہیں۔ یہ سب کے معیار اخلاق میں پستی اور جن میں احساس فرائض کی عدم کمی ہے۔

ذہنی پستی بذات خود کافی بری چیز ہے۔ اس پر سنہ زادیہ کہ یہ جرائم کے اسباب میں سے  
ایک اسبب ہے۔ پر اس نے امریکہ کے بہت سے مجرموں کی تصویریں دی ہیں جو عقل و ذہن  
کمزور اور سبک چہرے کے خلاف غلط فہمیوں سے بھرپور ہیں۔ اس سے عیاں ہو  
کہ موجودہ غلامی سے ذہنی خود لاقی ہوا کرتا ہے اور ذہنی فتنہ جرائم کے سرچشمے میں جوتا  
اور جرائم کے مسائل آج امریکہ کے لیے سخت پریشانی کے باعث بنے ہوئے ہیں۔

عورتیں زائد کیوں؟۔ امریکہ جیسے تہذیب ممالک میں عورتوں کی تعداد  
مردوں کے تناسب سے بہت زیادہ ہے۔ اس ضمن میں پرائس کہتے ہیں: "ماہرین علم  
کی رائے یہ ہے کہ موجودہ انسانی نسل میں بچہ کی پیدائش کے وقت جو مصائب پیش آیا  
کہتے ہیں ان کا ایک سبب یہ ہے کہ موجودہ غذاؤں کی وجہ سے عورتوں میں پٹو کی  
محراب تنگ ہو جاتی ہے اور اس کے باعث لڑکی کے مقابلہ میں قدرتا بڑا ہوا کرتا ہے  
اس لیے ملحد کے وقت اس تنگ محراب میں گزرتے وقت اکثر وہ گھاس ہو جاتا ہے یا کچھ  
جس سے مردوں کی تعداد متاثر ہو جاتی ہے۔ چنانچہ لیدی ڈاکٹر کیٹ لینڈن کا لڑکی کہتی  
ہیں کہ ہندو ممالک کے زندگی خانے آبادی کی تعین و تفصیل کے لیے گویا تجربہ خانے  
ہیں جہاں مردوں اور عورتوں کی تعداد کا تعین ہوا کرتا ہے۔ اگرچہ ابتداء و مل لڑکی  
اور لڑکیوں کی حقیقی تعداد لمبا جی حمل تقریباً مساوی ہوتی ہے لیکن عملیہ ہوتا ہے کہ  
بچوں کے جنموں کے بچے (دو لڑکیاں) تو پیدائش کے لمحے سے ہی بچہ کی پیدائش کے  
آتے ہیں اور بچے جنموں کے بچے (دو لڑکیاں) تو پیدائش کے لمحے سے ہی بچہ کی پیدائش کے  
یا تو ہلاک ہو جاتے ہیں یا اگر خوش قسمتی سے بچہ کی پیدائش کے لمحے سے ہی بچہ کی پیدائش کے  
ہوتے ہیں کہ ورنہ ان کا جیتا رہنا دشوار ہی ہوتا ہے۔ نتیجہ عورتوں کی فزادہ  
میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

صنعت قوی (لڑکیوں) کی یہ ملائیں اور برادیاں جو روزمرہ ادھر رسال  
واقع ہوا کرتی ہیں جنگ عظیم کی تباہ کاریاں اس کے مقابلے میں پانچ گنا  
بھی نہیں گنتیں۔

علامہ اقبال نے تہذیب کا صحر کی جن بریادیوں کی طرف خود کشی کا اشارہ کیا  
ہو لیکن یہ کہ تہذیب کا صحر کی غذائی تباہ کاریاں بھی اسی شاخ نازک سے نکل  
رہی ہیں۔ تہذیب کا صحر کی اپنے خیر سے آپ ہی خود کشی کے لیے  
جو شاخ نازک یا سستہ ماننے کا ناپائیدار ہوگا!

بہتری لذتوں اور حرص و آز پر پورا قابو حاصل کر لیا تھا اور ان کی زندگی کا واحد مقصد  
تعلق تھا۔ سٹا سہیلیوں کے جھگے (دختریاں) میں ان سات اچھوتوں کی تھیں  
ہی ہیں جنہوں نے خدمت مذہب اور خدمت خلق کے لیے زندگی بھر کی خدمت کی تھی۔  
شہر لیا کے دشمنوں اور قہشالی کے قریب کے سکیمو باشندوں کے تذکرہ میں ڈاکٹر  
ایک مشہور ماہر بشریات و بشریات ڈاکٹر ایشلے مانٹگیو کی حد بل تائیدی رائے  
ہے کہ ہم یقیناً ان کے مقابلہ میں پست و ذلیل ہیں۔ بلکہ تخیلات اور شرفیاء  
تجربہ زبانی جمع ہو چکے ہیں۔ وہ ان پر عمل کرتے ہیں۔ وہ اگرچہ کمزور ہیں  
وہ تقریباً یہ کیا کرتے ہیں مگر ان کی جھڑپیں حقیقی معنوں میں جھڑپیں کی  
نی ہیں۔ یہ شخص قوم کی مسرت اور خوشحالی کو اپنی کامزائی اور خوشحالی سمجھتا ہے  
انہیں کو سخت مزاحیاتی جو قومی مفاد کے لیے کسی قسم کے خطرہ کا باعث بنے۔

ایک فرانزادہ موسیقی وادی کے غیر مذہب قدیم باشندوں کی دودا ہی اسی  
ایت دلچسپ ہے۔ یہ اودی ہارمونی سے نازک کی تاریکی قدامت لگتی ہے۔ ان کے گانا  
ر کے ہیں جن میں سے بعض کئی صدی پہلے کے بنے ہوئے ہیں اور اب تک قائم ہیں۔  
کے باشندوں کی اور انہیں خاص لکے نوکیوں کی غذا زیادہ تر اٹی دلیک  
تھم کے کیوں کے بے چھنے آٹے کی بوٹی اور تقریباً اسی قدر پیر ہوا کرتی ہے  
بڑی باگائے کے نازہ دودھ کیٹھا لکھا کرتے ہیں۔ یہ لوگ باغوں میں نموداری ہیں  
بھی اگاتے ہیں جو موسم گرما میں ستمال کی جاتی ہیں گوشت ہفتہ میں ایک  
یا کرتے ہیں۔ ان کا مقولہ ہے کہ "فوجا عسکے لیے اور جماعت فرد کے لیے" اس  
پر بچہ دل سے معامل ہیں اور یہی ان کی لگے پے میں سیریت کے ہتھے ہوئے ہیں جو کچھ کہتے  
وادی کے لوگ اپنے دھڑلے کو بند کر کے ضرورت کیوں محسوس نہیں کرتے۔

نئی قوم کی سرورادہ معلوم زندگی سے متاثر ہو کر ڈاکٹر پرائس نے پختیار پیچہ اٹھ  
فریتمند اقوام کی سطح زندگی امدان کا افق حیات اس نام نہاد مہذبے نیا سے  
مہذبوں کا واحد مقصد حیات طلب مال و زر کے حصول میں وہ شاپے صحر کی  
تھیں اور۔ دو مردوں کے جان کی۔ یہاں حیرت کے سیرال پیدائش کا غذا کے  
نیا نیا نیا اور معدنیات میں کیا کوئی اسی چیز موجود ہے جو ایک طرف تو ان زندگی  
کی کوئی دوسری طرف مودل و دماغ اور صحر کی تعمیر میں بھی حد بل تائیدی  
تھا۔ مہذبوں کی کہتے ہیں جن میں مادی چیزوں کی قدر و قیمت فرد کے اخلاق  
میں مہذب نانوئی حقیقت کو قہتی ہے۔

اقوام کا انحطاط۔ گدی قوموں کی جہانی ذہنی اور اخلاقی پستی  
ڈاکٹر پرائس نے جو تفصیلات بتائی ہیں وہ حقیقتاً باحشر تشویش ہیں۔ اس  
مذہب ترین ممالک امریکہ کا مظلوم لڑکے کی کامزائی کا موجب ہو گا جس کا مظلوم لڑکے

## شادی کا حیاتیاتی مطالعہ

ہر نہ صرف اپنی حفاظت ہی کرتی ہیں بلکہ ان کا تعمیری تعاون اور شریک بھی ہی قانون پر مبنی ہے۔ ان مثالوں سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ کے ارتقا اور تحفظ کے لیے جو اعضا ضروری ہیں، قدرت نے پہلے ہی ان کو جسم انسانی کے ساتھ وابستہ کر دیا ہے۔ لیکن انہیں محفل بکنے کی نہیں دی۔ اس کے برعکس انسان کو جس وقت جس قسم کی ضرورت محسوس ہے قدرت ہی ضرورت کو پورا کرنے والے اعضا اور احساسات کو متعلقہ افراد اور گروہوں کو دعوت عمل دیتی ہے۔

شادی کی حیاتیاتی اہمیت :- تحریرات اور روایات کے ہمیں انسان کے متعلق جس قدر معلومات حاصل ہو سکی ہیں ان سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ ہر جہد میں شادی کے متعلق کچھ نہ کچھ قوانین اور رسوم ضرور رہتی ہیں۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ ارتقا بہ تہذیب کے ساتھ ساتھ ان قوانین اور رسوم میں بھی مصلحت کی جاتی رہی ہے۔ ان امور سے یہ حقیقت واضح ہو رہی ہے کہ شادی کسی انسان کے کسی عیش اور نہ دکھائی دینے والی رنجش کا یہ رنجش انسان کے خیر میں موجود ہوا اور اسی لیے یہ دائم و قائم بھی رہے گی۔ جیانتکشی کی قوانین کا تعلق جو ان سب کی بنیاد عورت اور اس کی تحفظ کے جذبہ پر قائم ہے اور قدیم و جدید تاریخ کے مطالعہ سے یہ بات ثابت ہو کہ ہر زمانہ میں عورت کے حقوق کو پامال کیا جاتا رہا ہے۔ مگر شادی سے شادی قوانین موجود ہوتے تو عورت کی مظلومیت حد انتہا کو پہنچ جاتی اور جو دنکاح کے مقررہ قاعدوں کو غیر ضروری تصور کرتے ہوئے دوسرے طریقہ جنسی تعلقات کے قیام کے حامی ہیں انہیں مذکورہ بالا مکتبہ پر خصوصی ساتھ خود کرنا چاہیے۔

افراثش نسل اور جذبات :- جنسی تعلقات پر فلسفیانہ نقطہ نظر سے غور کرنے والے بعض مفکرین افراثش نسل انسانی کے عورت اور مرد کے جنسی تعلقات میں جذبات کو کار فرما دیکھ کر حیران ہو گئے ہیں بلکہ کبیدگی خاطر کا اظہار بھی کرتے ہیں اور ان کا خیال افراثش نسل کا فلسفیانہ نقطہ نظر سے خالی الذہن ہو کر بھی انجام دہ چنانچہ انسان کے جہد ہوں میں افراثش نسل کو ریاست کی ذمہ داری کے طور پر ہمہ تعلقات کو شخصی معاملہ نہیں سمجھا

آج شادی سے تعلق جن قوانین، رسوم اور رواجوں پر عمل کیا جاتا ہو لوگ عموماً انہیں موجودہ نسل کے ذوق و رجائات کا آئینہ تصور کرتے ہیں لیکن لوگوں کے معاشرتی مسائل کے گہرے مطالعہ کا موقع ملا جودہ اس حقیقت کے اچھی طرح باخبر ہیں کہ انسان کی ایسی انفرادی یا اجتماعی خصوصیات جو نسل بعد نسل قائم رہتی ہیں وہ اصل اس کی حیاتی ساخت اور ذہنی افتاد پر مبنی ہوتی ہیں اور ان کی ان خصوصیات کی بدولت ظاہر بنیوالی سرگرمیوں کو مستند یا تبدیل کر دینے کی کوشش بیکار ثابت ہوتی ہے۔

قدرت کا منشا نسل انسانی کی بقا ہی نہیں بلکہ حیاتی اور ذہنی اعتبار سے اس کی ترقی بھی ہے۔ اگرچہ نسل انسانی کی اس ترقی میں افراد کو بنیادی حیثیت حاصل ہے اور افراد فطری طور پر اپنے آرام اور تحفظ کو بھی مد نظر رکھتے ہیں لیکن اگر وہ قدرت کے اس وسیع تر مقصد کو نظر انداز کر دیں جو انہیں عمل کی ترغیب دیتا ہو اور ان کی زندگی میں نسل انسانی کی بقا اور ارتقا کا نصب العین موجود ہے تو آہستہ آہستہ انسانی صلاح سے اہمیت کم ہونے لگتی ہے اور اس بات کا امکان بھی پیدا ہو جاتا ہے کہ قدرت ایسے افراد کو دائمی یا عصبانی اعراض میں مبتلا کر کے میلان عمل ہی سے ہٹائے۔

ہم گہرے قانون فطرت :- جسم کے ان تمام رضا کارانہ افعال کے لیے جو انسان کے انفرادی تحفظ اور نشو و ارتقا کے لیے ضروری ہیں ایک ہم گہرے قانون موجود ہے مثلاً جب جسم کو قوت و طاقت بہم پہنچانے کے وسائل ختم ہونے لگتے ہیں اور صحتی قوت کو برقرار رکھنے کے لیے ان وسائل کو تعزیت دینا ضروری ہو جاتا ہے تو قدرت خود فراموش سے خود فراموش افراد کو بھی ان کی فذائی ضروریات یاد دلا کر نہیں تباہ ہونے سے محفوظ رکھتی ہے اور جب انسان کو بھوک کا احساس ہوتا ہے تو وہ حصول خوراک کے لیے اپنے دل میں عجیب بہتم کے جذبات کا دریا پاتا ہے۔ پھر اگر کوئی شخص کسی دوسرے کام میں مصروف ہونے کے باعث حصول خوراک کے لیے اپنے فرض کی ادائیگی سے غافل رہتا ہے تو بھوک کا احساس اس وجہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے کہ دفتر رفتہ رفتہ اپنے ذہن کو اس دوسرے کام پر مرکوز کرنے کے قابل بھی نہیں بناتا اور اپنے ہی احساس کے ماتحت وہ کھانا حاصل کرنے اور اسے کھا لینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ پھر انسان کا عصبی نظام کچھ ایسا واقع ہوا ہے کہ کم سیر ہو جانے کے بعد وہ اپنے پورے جسم میں ایک طرح کی لذت اور کیفیت بھی محسوس کرتا ہے۔

مگر قدرت کا یہ ہم گہرے قانون افراد ہی نہیں بلکہ ان کے گروہوں قبیلوں اور نسلوں پر بھی حاوی ہے اور اس قانون کے ماتحت قوم و ملت اور ملت

خصوص جذبات کی بدولت متحرک ہو جاتی ہیں۔ انسان اس تخلیقی قوت کی بدولت اپنی متضاد جنس کی طرف مائل ہوتا ہے اور ایک ایسی خواہش سے مغلوب ہو کر جو بھوک سے زیادہ قوی ہوتی ہے وہ اپنے جذبات کی تسکین کا سامان ہبسم پہنچاتا ہے۔ یہی جذبات بچہ کی تولید کا سبب ہوتے ہیں۔ ان ہی جذبات کی بدولت مرد، بچہ اور اس کی ماں کے ساتھ وابستہ رہتا ہے اور بعد میں یہی جذبات والدین اور بچہ کے درمیان ایک مضبوط رشتہ قائم رکھتے ہیں۔

تسکین جذبات اور ادراکی فرض :- اس موقع پر ایک اور بات کو بھی ذہن نشین کر لینا چاہیے اور وہ یہ کہ جہاں تک جنسی تعلقات کا معاملہ ہو بہت سے لوگ انھیں افزائش نسل انسانی کے لیے نہیں بلکہ تسکین جذبات کی غرض سے استعمال کرتے ہیں اور اس کو ان تعلقات کا حاصل سمجھتے ہیں انسان کی فطرت ہی ایسی واقع ہوتی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ بھوک نہ ہونے کے باوجود بہت سی چیزوں کو صرف ان کے لذیذ اور خوش ذائقہ ہونے کی وجہ سے کھاتے ہیں اور چونکہ جنسی تعلقات کے سلسلے کی تمام سرگرمیاں انتہائی تسکین دہ اور لذت بخش ہوتی ہیں اس لیے اس بات پر اظہار تعجب نہیں کرنا چاہیے کہ بہت سے لوگ ان سرگرمیوں کے حقیقی مقصد کو فراموش کر کے انھیں محض تسکین جذبات ہی تک محدود کر لیتے ہیں لیکن انسانوں کا جو گروہ جنسی تعلقات کے حقیقی مقصد کو مسلسل نظر انداز کرتا رہتا ہے اس کا وجود خطرہ میں پڑ جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ وہ جنسی تعلقات جو شادی کی بدولت قائم ہوتے ہیں نہ صرف اعصابی نقطہ نظر ہی سے تسکین کا موجب ہوتے ہیں بلکہ ان کی وجہ سے افزائش نسل کا فریضہ بھی بطریق احسن انجام پاتا ہے اور اس طرح خاندان اور کے قیام کی بدولت انسان کو عظیم انفرادی اور اجتماعی نیز تہذیبی اور تمدنی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

۱۔ ان عناصر اہل پر بھی عمل و نامہ کیا جاتا ہے جو بہترین نسل پیدا کرنے میں ہیں لیکن ہر حال میں عورت اور مرد کے جذباتی تعلقات کو ثانوی نہ دی جاتی ہے لیکن والدین کے جذباتی تعلقات کو غیر اہم قرار دے کر علی کا ارتکاب کیا جاتا ہے اس کے نتیجے کے طور پر خاندان میں وہ ماحول پیدا ہوتا ہے جو بچوں کے صحیح ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ دل میں پیدا شدہ اور پرورش یافتہ بچے نہ تو ریاست کے نقطہ نظر کو سمجھتے ہیں اور نہ والدین ہی کے لیے باعث اطمینان ثابت ہوتے ہیں۔

۲۔ یکسب انسان کے عقین وجدانی رجحانات متحرک ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے شادی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے تو یہ شادی متعلقہ افراد پسین کا ذریعہ بن جاتی ہے اور اس طرح جب مرد اور عورت میں ایک متکرم شکوہ رابطہ قائم ہو جاتا ہے تو گھر کے ماحول پر ہی اس کا اچھا اثر پڑتا ہے اس ماحول میں جو بچے پیدا ہوتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں وہ بھی ذہنی فی اعتبار سے صحت مند اور بہتر ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر اس بات کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ بچے کی پیدائش کے میں ماں پر کم و بیش ایک سال کی مدت ایسی گزرتی ہے جس میں اپنی حفاظت کے نقطہ نظر سے اس کی سرگرمیاں محدود ہو کر رہ جاتی ہیں اپنے شوہر اور دوسرے لوگوں سے امداد اور اعانت کی توقع رکھتی ہے۔ پھر نہ کو بھی نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ زمانہ حمل اور دورانِ زچگی بچہ کی ت سے خطرے لاحق رہتے ہیں اور وضع حمل بہت زیادہ تکلیف دہ اور ہونا ہے اور اگر عورت اور مرد کے مابین جذباتی تعلق موجود نہ ہوتا ہے کہ وہ عورت کی زندگی کے اس تکلیف دہ اور خطرناک زمانہ میں اس امداد نہیں کر سکتا۔ پھر بچے کے زمانہ شیرخواری میں بھی عورت اور مرد کا رہتی تعلق مرد کو بچہ کی نگہداشت، حفاظت اور پرورش میں عورت کی رہنے پر آمادہ کرتا ہے اور یہ تعلق شادی ہی کی بدولت پیدا ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر شادی کے طریقہ کو ترک کر کے افزائش نسل کے کو بعض افراد کے اس تصور پر منحصر کر دیا جائے کہ افزائش نسل ان کا فریضہ ہے تو مذکورہ بالا دشواریوں کی مشکلات اور خطرات کے پیش نظر بات کے فقدان کے باعث بہت کم عورتیں اور مرد اس فریضہ کی ادائیگی مند ہو سکیں گے اور اس طرح زہر رفتہ انسانی نسل ختم ہو جائے گی اس اس بات کو بھی فراموش نہیں کیا جاسکتا کہ قدرت نے ہر شے میں نسل کی قوت یا محرک رکھی ہے اور ضرورت کے وقت یہ قوت بعض

## کشتہ مرداریہ

عورتوں اور مردوں کی کم زوری کے لیے مفید ہر  
اعضائے تیسہ کو قوت دیتا ہے۔ علی الخصوص قلب کو  
کو فرحت دیتا ہے۔ حرارت عزیزی کی حفاظت کرتا ہے۔

# انفصا

مڈوائفری

ساتھ ۲۲۸ صفحات

ضمانت ۲۴۰ صفحات

قیمت :- غیر مجلد چار روپے بارہ آنے۔ مجلد پانچ روپے بارہ آنے۔  
پت :- کتب خانہ لطف زندگی - قاضی خانہ موچی دروانہ لاہور

دنیا میں ایک ہی طریقہ علاج رائج نہیں ہو بلکہ اس کے مقابلے میں  
علاج کے قدر شناسوں کی اکثریت ہوا اس لیے یقیناً بڑی تعداد  
کی ملے گی جو اس نام سے واقف نہ ہوں گے۔

دوسرے ہر ورق پر ”مڈوائفری“ کے نیچے یعنی دائی جنا:  
الفاظ لکھ کر اس اعتراض کو رفع کرنے کی سعی کی گئی ہے مگر دائی  
کے لیے صحیح لفظ نہیں۔ دائی جنائی، ڈوائف کو کہتے ہیں۔ ہر نور  
الفاظ کے موجود ہوتے ہوئے انگریزی نام کا انتخاب بجز اس کے ا  
کی ذہنیت کو آشکارا کرے کسی پسندیدہ جذبہ پر مبنی نہیں ہو سکا  
اس کے بعد ڈاکٹری مصطلحات کے لیے اردو کی مراد  
زیر بحث آتی ہیں اور یہ بحث بہت اہمیت رکھتی ہے لیکن اس کے  
ایسا مشکل مرحلہ نہیں جسے طے نہ کیا جاسکتا ہو۔ علم القابلہ پرازد  
معینہ اور معیاری کتابیں بھی جا چکی ہیں جن میں حکیم کبیر الدین صا  
اور دارالترجمہ جامعہ عثمانیہ کی بعض طبی مطبوعات خصوصیت  
ہیں۔ ان کے مطالعہ کی زحمت گوارا کی گئی ہوئی یا کم از کم صرف ا  
حد تک ان سے استفادہ کیا گیا ہوتا تو بھی اس کتاب میں جو خاصہ  
نہ ہوتیں اور اس کی افادیت میں خاصا اضافہ ہو جاتا۔

بحالت موجودہ ایک غیر جانب دار مطالعہ کرنے والا  
پر مجبور ہوتا ہو کہ اکثر انگریزی الفاظ ترجمے سے بے نیاز رکھے گئے  
ڈاکٹری اصطلاحات انگریزی وارڈ ورسم الخط میں لکھنے پر اکتف  
اردو مترادفات التزام کے ساتھ نہیں لکھے ہیں۔ ایسا بھی ہوا ہو  
جلد اردو مترادف لکھا ہے مگر بیشتر مواقع پر صرف انگریزی لفظ کا  
ڈاکٹری سے ناواقف کم سواد نرسیں یا دانتیاں آسانی سے نہیں

اکثر اصطلاحات کے لکھنے میں بے احتیاطی سے کام ل  
صفحہ ۲۹ پر آپریشن ڈاک کے لیے حیوان منوی کے بجائے محوین منو  
جو حینہ منویہ کی گزشتہ ہوتی شکل معلوم ہوتی ہے یا سچ کے بجائے

بعض مقامات پر بیان میں الجھاؤ پیدا ہو گیا ہے مثلاً  
کی پروم اونٹنی کے آگے نکلنے کے سبب ل کی شکل کا ایک بھد  
کہیں کہیں تذکیر و ناریٹ میں ہم آہنگی جاتی رہی ہو۔ مثلاً عند

کتب خانہ لطف زندگی لاہور علی حلقوں میں کسی تعارف کا محتاج  
نہیں۔ اس کی متعدد دکتا میں طب یونانی اور ڈاکٹری پر شائع ہوتیں اور خاصی  
مقبول ہوتیں۔ یہ کتاب بھی اسی کتب خانہ کے اہتمام سے شائع ہوئی ہے۔  
اس کتاب کی تالیف لفٹنٹ ڈاکٹر مس سیم خواجہ اور ڈاکٹر اختر حسین  
اعوان کی مشترکہ کوشش کا نتیجہ ہے۔ اگر ہر ورق ہی پر اکتفا کیا جائے تو پڑھنے  
والا یہی سمجھ سکتا ہو کہ دونوں حضرات اس علمی کاوش میں برابر کے شریک ہوں گے  
لیکن مس سیم خواجہ نے دیباچہ میں اس حقیقت کو واضح کر دیا ہے کہ اس کتاب کے  
ابواب ۱۲، ۱۳ اور ۱۴ ڈاکٹر اختر حسین اعوان نے لکھے ہیں اور اس طرح یہ بات  
خود بخود آشکارا ہو گئی ہے کہ دونوں میں شریک غالب کون ہو۔

یہ کتاب طب جسمانی کے ایک نہایت اہم موضوع ”علم القابلہ“ پر مبنی  
گئی جو اس میں اس شے سے متعلق تمام ضروری معلومات جمع کر دی ہیں۔  
”تشريح“ پر بھی خاصی توجہ مبذول کی ہو اور اعضا و نسوان کی توضیح عبارت کے  
حلاوہ جا بجا تصاویر کے ذریعہ بھی کی ہو جس سے کتاب کے مطالب سمجھنے میں سہولت  
ہوتی ہو۔ انداز بیان بڑی حد تک عام فہم ہے۔ اگر دایہ گری کرنے والی وہ عورتیں  
جو انگریزی بالکل نہیں جانتیں اور ادوسے اوسط درجہ کی واقفیت رکھتی ہیں  
اس کتاب کو مطالعہ میں رکھیں تو انہیں اپنے کام میں بڑی مدد مل سکتی ہو اور ان  
کی معلومات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

اب ہمیں اس کتاب کی چند خامیوں پر توجہ دلانا ضروری معلوم ہوتا  
ہو تاکہ آئندہ اشاعت کی نوبت آنے پر انہیں نظر میں دکھا جائے اور حتی الامکان  
ان استقام کو فہر کیا جاسکے۔

سب سے پہلے کتاب کا نام محل نظر معلوم ہوتا ہے۔ بلاشبہ ڈاکٹری  
علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہونے کی وجہ سے یہ توقع غلط نہ ہوگی کہ اس علاج  
سے طلبہ بھی لکھنے والے اکثر لوگ مڈوائفری کا مفہوم سمجھتے ہوں گے لیکن چونکہ



ساتھ ہی یہ کہنا پڑتا ہے کہ کتابت اور طباعت کی تحسین پر خاطر خواہ توجہ دینا نہیں کی گئی۔

ایسے اہم موضوع پر جو کتاب لکھی جاتے اور جس میں عربی اور انگریزی اصطلاحات بکثرت استعمال کی گئی ہوں اس میں کتابت کی غلطیاں طلباء اور اوروں کے لیے بڑی گمراہ کن ثابت ہوتی ہیں۔ اگر اس جانب ضروری توجہ کی گئی ہوتی تو کتابت کی خوبیوں میں اور اضافہ ہو جاتا اور یہ سرسری غنائیں نفع پہنچاتے۔ اسی ذیل میں وہ فروگزاشتیں بھی آجاتی ہیں جو روابط کے ترک اور دوا جمع وغیرہ کی عدم تطبیق سے بطور تسامح واقع ہو گئی ہیں کہیں کہیں عبارتوں انداز بیان میں الجھاؤ بھی پیدا ہوتا ہے۔ مثلاً ”موخر دماغ میں مخروط کار کے خلیاتی سیشن میں ٹھہر جاتی ہیں۔“

”گلٹی کے ہر ایک نوٹھڑے کے چاروں طرف عروقی شعریہ کا جال ہوتا جو جس سے رطوبت لٹھا دیہ ترشح ہو کر لوٹھڑوں کو گھیرنے والی غشا۔ قاعدی سے متصل ہوتی ہے۔“

”عکس تاثیر سے مراد ہمارے وہ حرکت ہو جو کسی تحریک کے جواب میں بدن کی طرف سے دی جاتی ہو۔“

اس قسم کی عبارات زیادہ تر انگریزی عبارات کے غیر محتاط ترجمے کا نتیجہ معلوم ہوتی ہیں جبکہ وجہ سے سلاست کا دامن ہاتھ سے چھٹ گیا ہے۔ کتاب پر طائرانہ نظر ڈالنے کے بعد یہ رائے قائم کرنی پڑتی ہے کہ اگر اصطلاحات کے ساتھ ساتھ جابجا ایسے الفاظ بھی قوسین میں دیے جاتے جن سے مصطلح الفاظ کی تھوڑی سی تشریح ہو جاتی یا ان کے اجمالی مفہوم پر روشنی پڑ سکتی تو مطالبہ سمجھنے میں جس دقت کا احتمال ہو رہے ہو جاتی۔ مثلاً ”طہر جاتی کو قوسین میں ”دچرنا کرتی“ فتحہ المزنا کو ”آلات سماعت کا دہانہ“ ”تامور کو ”حجاب القلب“ اور ”وداج“ کو ”رگ گردن“ اور ”قلم الکتابت کو ”دماغ کا ایک حصہ“ لکھ کر فہم عام سے قریب تر کیا جاسکتا تھا یہی حال ”الیاف قدقہ“ اور ”الیاف مجامع“ وغیرہ کا ہے۔ ایسے الفاظ کتاب میں بکثرت ہیں۔

بعض مقامات پر لفظ کے لفظ چھوٹ گئے ہیں اور عبارت کو ربط دینے میں دشواری محسوس ہوتی ہو۔ مثلاً صفحہ ۱ کی آخری سطر اور صفحہ ۱ کی ابتدائی سطر یا صفحہ ۱ پر بنفص کے بیان کی آخری تین سطریں۔

کتاب میں ایسے مواقع بھی کم نہیں ہیں جن میں عام فہم الفاظ بغیر کسی دقت کے استعمال ہو سکتے تھے اس کے باوجود سہل الفاظ قلم انداز ہو گئے ہیں مثلاً ”تا مور میں بھی حکم ہو جاتا ہو“ کے بجائے ”غلاف القلب بڑھ جاتا ہے“

جو اگر کہیں تو نمٹ۔ اسی طرح بعض انگریزی الفاظ کے جہاں غلطی ہوتی ہو مقبول و مصلوحوں کے بجائے نئے الفاظ اختیار کیے گئے ہیں۔ مثلاً ”تسے نفس کو پٹ“ کو ”الصدہ کے بجائے آلہ سیدہ میں لکھا گیا جو حالانکہ یہ آلہ دیکھنے کا نہیں بلکہ آواز سننے کے لیے ایجاد ہوا ہے۔ بعض مواقع پر انگریزی طرز ادا غالب کی بدولت انداز بیان میں خاطر خواہ سلاست باقی نہیں رہی بعض جگہ رت توجہ طلب لگتی ہو اور کتابت کی غلطیاں بھی کم محتاج التفات نہیں۔ امید ہو کہ آئندہ اشاعت میں ان مشوروں کو نظر انداز نہ کیا جائے گا اور مایوس کو نفع کر کے کتاب کو زیادہ کارآمد بنایا جاسکے گا۔

### نفع الاعضاء (مصور)

تر ۲۲/۱۸ صفحات ۸۰۰ قیمت مجلد پندرہ روپے شیخ غلام علی اینڈ سنز کشمیری بازار لاہور و فریر روڈ کراچی

یہ کتاب حکیم خواجہ رضوان احمد صاحب پرنسپل گورنمنٹ طبی کالج پبلشمنٹ تہہ جو اور جیسا کہ اس کے دیباچہ سے ظاہر ہے کتاب پر تبصرہ ہی سے پہلے نہ شائع ہو چکی ہو۔ یہ اس کی چوتھی اشاعت ہے۔

منافع الاعضاء ”فعلیات“ طب کا نہایت اہم موضوع جو جس پر میں سب سے پہلے غالباً شمس الاطباء حکیم ڈاکٹر غلام جیلانی مرحوم اور حکیم بہدین صاحب وغیرہ نے قلم اٹھایا اور اس موضوع پر مستند اور اچھی کتابیں ہیں۔ اس کے بعد دارالترجمہ جامعہ عثمانیہ حیدرآباد دکن کی کتابیں بھی نمودار ملے ساتھ شائع ہوتیں اور ان کی بدولت طبی تالیفات میں شایان شان فہم۔ زیر نظر کتاب بھی ابھی ابھی تالیفات کی ایک کڑی جو جس کے مطابق داخل مرتب کی علمی کاوش اور عرق ریزی کا اندازہ باسانی کیا جاسکتا ہے۔ قیمت ۱۵ روپے خشک علمی میدان میں قدم رکھنا اور پھر اس کو مقدور بھر سلاقت ساتھ ملے کر جاننا معمولی کام نہیں ہو۔

اس کتاب میں فن سے متعلق جتنی معلومات یک جا کر دی ہیں اتنے قصار اور احاطے کے ساتھ کسی ایک کتاب میں مشکل ہی سے مل سکیں گی۔ مامین کی کثرت اور تنوع کا اندازہ اس سے ہو سکتا ہے کہ پوری کتاب کی ست دہ صفحات میں آئی ہے۔

کتاب میں حسب ضرورت جابجا اقتدا ویر دی گئی ہیں اور نقشوں اور لکھنے کے ذریعہ مضامین اور مطالب کتاب کی توضیح کا اہتمام کیا ہو مگر اس

کا قصہ لکھا گیا ہو۔ اس کے مصنف بھی ابن احمد صاحب قرنی ہیں۔ بنو کرباں باپ اپنے بچوں کے لیے یہ کتابیں منگواتیں اور دوسرے بچوں کو

### خوف ناک طوفان

ساتر ۳۰:۲۰ صفحہ ۲۸ قیمت چھ آنے

پتہ: مکتبہ فلاح انسانیت، لوطیا بلڈنگ، آرام باغ روڈ

یہ کتاب مذکور بالا سلسلے کی تیسری کتاب ہے۔ اس میں طوفان کے واقعات دل چسپ کہانی کے پرلے میں بہت سبق آموز طریقہ پر ہیں اور جا بجا موزوں مکالموں کے ذریعہ بچوں کے شبہات کا جواب مسلمانوں کی موجودہ معاشری خبریوں کا حل بتا رہا ہے۔ یہ کہانی بچو صاحب قرنی ہی کی لکھی ہوئی ہے۔

### خدا کی معمار

ساتر ۳۰:۲۰ صفحہ ۲۴ قیمت آٹھ آنے

پتہ: مکتبہ فلاح انسانیت، لوطیا بلڈنگ، آرام باغ روڈ  
ابن سالیہ ابن احمد صاحب قرنی نے حضرت آدم علیہ السلام کے علیہ السلام کے واقعات بچوں کی زبان سے لکھے ہیں ان واقعات میں حضرت آدم اور بیٹے کو قرآن کریم کی سہولت خانہ کعبہ کی تعمیر کے حالات کی ضروری تفصیل کی ہے۔ انداز بیان اتنا اچھا ہے کہ بچے شوق سے پڑھتے چلے جاتے ہیں اور اس کی رسم کی گرائی محسوس نہیں کرتے

بھائی راتے میں مکتبہ فلاح انسانیت کی یہ کوشش نہایت قابل قدر ہے اور اس قسم کی کتابوں کی جتنی قدر کی جائے کم ہے۔ اس سے انکار ممکن نہیں کہ ہمارا ملک اس دور میں اس قسم کے مطالعہ کی زیادہ محتاج ہے۔ اگر یہ مساعی ہی بیچ پر جاری رہیں تو یہ امید کچھ نہ انشاء اللہ تیردیک کر دار سازی کی اس ہمہ گیر خاطر خواہ کامیابی بچے اور بڑے لوگوں کی قرآنی قصوں کے ماحول سے مانوس ہو گئے تو یہی ایک ایسے سانچے میں موصول جاتیں گے جو دوسروں کے لیے نمونہ دے گا اور انھیں بھی ان کا ہمنوا بنائے گا۔

خدا مکتبہ مذکور کو اور ابن احمد صاحب قرنی کو جزائے اور ان کو اس سہی خیر میں بیش از بیش کامیابی عطا کرے۔

اب کتاب میں جو اصطلاحات استعمال کی گئی ہیں اگر آئندہ ایڈیشن میں آخر کتاب میں ان کی مکمل فہرست انگریزی مترادف الفاظ اور رسم الخط کے ساتھ دے دی جائیں تو قارئین اس الجھن سے بچ سکتے ہیں کہ زیر نظر اصطلاح انگریزی کے کس لفظ کی جگہ استعمال ہوئی ہے۔

بعض اصطلاحات بھی بجائے خود محل نظر ہیں۔ مثلاً وی ایشن کے لیے لفظ ”عکس تائید“، ”عکس تاثیر“ یا ”انعکاسی اثر“ استعمال کیا جاتا تو بہتر ہوتا۔ اسی طرح ”ہنگو گراف“ کے لیے ”آدم رسم انصاف“ استعمال کیا ہو۔ اس کے بجائے ”انصاف“ کا زیادہ آسان اور موزوں تھا۔

یہ حال منافع الاعضاء کیلئے ہی ناانصافی ہے جس سے اطباء اور ڈاکٹر صاحبان اور طبیب دل چسپ کھنے والے خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور طبی رس میں اسے ذہل نصاب کر لیا جائے تو اس موضوع کی دوسری تالیفات کی بحال بہتر ہو۔

### پہلا خون

ساتر ۳۰:۲۰ صفحہ ۲۲ قیمت چار آنے

پتہ: مکتبہ فلاح انسانیت، لوطیا بلڈنگ، آرام باغ روڈ، کراچی

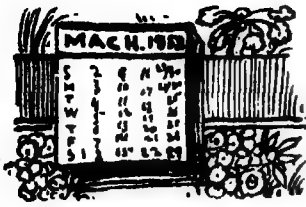
مکتبہ فلاح انسانیت نے بچوں کے لیے قرآنی قصوں کا سلسلہ بچوں کی کہانیوں کے طرز پر شائع کیا ہے۔ یہ کتاب ہی سلسلے کی ہے۔ (خواجہ) ابن احمد صاحب قرنی اس کے مصنف ہیں۔ انھوں نے اس کتاب میں بائبل و قباہل کا قصہ بہت آسان زبان میں اور اچھے انداز سے لکھا ہے۔ مکالمے دلچسپ ہیں اور تفہیم کا طرز پسندیدہ ہے۔ امید ہے کہ جو والدین بچوں کے لیے جنوں اور پرلوں کی کہانیوں کے بجائے قرآنی قصوں کو ترجیح دیتے ہیں اسے عام طور سے پسند کریں گے اور مکتبہ کی یہ سہی مشکور ہوگی۔

### جنت کے زمین پر

ساتر ۳۰:۲۰ صفحہ ۲۲ قیمت چار آنے

پتہ: مکتبہ فلاح انسانیت، لوطیا بلڈنگ، آرام باغ روڈ، کراچی

یہ رسالہ بھی بچوں کی اصلاحی کہانیوں کے سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اس میں بھی زبان سہل اور انداز بیان دل چسپ اختیار کیا گیا ہے۔ جیسا کہ نام ظاہر ہے اس کتاب میں حضرت آدم علیہ السلام کے جنت کے زمین پر اتارے جانے



# مپچ کے مہینہ میں آپ کو کیا کرنا ہے

باغ بانی

نابت ہوتا ہے۔

جن پودوں کو اچھی طرح تراشنے سے یقیناً فائدہ پہنچتا ہے ان میں پوائنٹیا (POINSETTIA) بھی شامل ہے اور اس پودے کی قلمی شاخیں

کے لیے بھی اراج کا مہینہ موزوں ترین ہو اور اس کی شاخوں کے نرم سبز اور شاداب بالائی حصے کو تھوڑا کر باقی ماندہ شاخوں سے ہیں وہ قلمیں ملتی ہیں جن کی وجہ سے اس پودے کی دل کشی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ ان شاخوں کو ایک فٹ لمبا اور گانٹھوں کے نیچے سے کاٹ لینا چاہیے اور ان سے نکلنے والے دو دو کو خشک کرنے کے لیے انھیں کسی جگہ ہونے سے قبل چن گھنٹوں تک کمرے، سایہ دار جگہ رکھ دینا چاہیے اور اس کے بعد انھیں جہاں جہاں لگانا چو وہاں کئی کئی ٹکڑوں کو دو دو فٹ کے فاصلے سے لگا دینا چاہیے۔

اگر کسی باغ میں جگہ کی قلت ہو اور اسے محفوظ رکھنے کے لیے باڑھ لگانے کی ضرورت بھی محسوس کی جاتی ہو تو وہاں پودوں کی جگہ جھاڑیاں ہونا زیادہ مناسب ہو۔ اس سلسلے میں جلد نشو و نما کو موسمی ضرورت کو پورا کرنے کے بعد جلد ہی ختم ہو جانے والی جھاڑیوں میں جینتھ (JAINATH) یا تیبانیا ایشیا کا (SEAS BANIA AEGYPTIACA) موزوں ترین جھاڑیاں ہیں اور اگر موسم گرما کے شروع ہی میں ان کے بیج بویسے جائیں تو موسم سرما شروع ہونے تک یہ جھاڑیاں چھ فٹ کے قریب ہی ہو جاتی ہیں۔

جہاں تک دوسری جھاڑیوں کا تعلق ہو ان میں سے زیادہ تر دو سال سے بیشتر باغ کی حفاظت کرنے کے قابل نہیں ہوتیں بعض جھاڑیاں بیج ہونے اچھی طرح اگتی ہیں بعض کی قلمیں لگائی جاتی ہیں اور بعض کے پودے لگاتے جاتے ہیں۔ پہلی قسم کی جھاڑیوں میں سب سے اچھی جھاڑی مدراس تھارن جو دوسرے موسم کے ختم ہونے تک آٹھ فٹ تک بلند ہو جاتی ہو۔ دیکھ خصوصیت کے ساتھ نئے اور چھوٹے پودوں کو اپنی خود اک بناتی ہے۔ اس لیے جن علاقوں میں ہلکے کثرت ہو وہاں گرم کمرش دواؤں کو استعمال کیے بغیر جھاڑیوں کا نشو و نما لینا بخش ممکن ہی نہیں اسکے علاوہ دو دنیاؤں کو سام (DOODONEAVISCO) کا بیج بھی بہت جلد نشو و نما حاصل کر لیتا ہو اور اس سے جلد ہی عمدہ جھاڑیاں پیدا ہوتی ہیں۔ انگاڈولسیا (INGADULCIA) کا ایک پونڈیج چار فٹ

پنچ مہینہ موسم گرما کا تقسیم ہے۔ یہی مہینہ سے نئے سال کے ہر موسم کا آغاز اور اس کو نباتات کو نشو و نما کا بہترین زمانہ سمجھا جاتا ہو یہی لیے مہینہ جھاڑیوں کو تراشنے کے انداز میں ترجیح دینا ضرورتوں اور سیلون وغیرہ کو ہونے کے لیے بہترین واس ہے۔ مہینہ میں ان کاموں کو جتنی جلدی شروع کر دیا جائیگا اسی قدر موسم سرما برع ہونے سے پہلے ہی یہ سلیں زیادہ نشو و نما حاصل کر سکیں گی۔

پلوں کا تراشنا:۔ جھاڑیاں ہونے کا مقصد باغ کو مٹیوں وغیرہ سے محفوظ دیکھیں اگر جھاڑیوں کو تراشنا نہ جانتے تو ان میں سے زیادہ تر جھاڑیوں کی ٹہنیاں قریب پٹی پڑ جاتی ہیں اور ان کے سبز، پر پتوں کے نیچے بن جاتے ہیں اور اس طعوں کے وہ حصے جہاں زیادہ سے زیادہ پتے ہوتے چاہئیں پتوں سے لودم رہتے ہیں لیکن اگر ان کو تراشتے رہیں تو ان میں نشو و نما کی کمی قوت نے کے علاوہ وہ خوش منظر بھی ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ جن جھاڑیوں پر آٹھ میں اگر ان کی خوبصورتی اور خوش منظر سے پورا پورا لطف حاصل کرنا مقصود ہے۔ سال میں ایک بار ضرور تراشتے رہنا چاہیے اور ان پر لانے درختوں کو نہیں دیکھا ہو اگر زمین کے قریب پانچ فٹ کی بلندی پر کاٹ دیا جائے تو اس سے نئے کو فائدہ پہنچتا ہے، ان میں از سر نو نشو و نما ہونے لگتا ہو، نئے نئے پتے پھوٹا، اور وہ خوش منظر نظر آنے لگتے ہیں۔ تراشتے وقت اس بات کا خیال رکھنا کہ جن پودوں کو گزشتہ سال جس جگہ سے تراشا گیا تھا اس سال اس جگہ سے رکھنے پور کر اور پکی طرف تراشا جائے۔

انسان:۔ باغوں کی خوش منظر کی خصوصیت کے ساتھ لطف اندوزی کا چھوٹا انداز میں یہ جھاڑیوں کو تراشنے کے سلسلے میں ہیں امریکا بھی خیال رکھنا چاہیے ل تا باغ کی خوش منظر میں خلل نہ پڑ جائے۔ اس لیے اگر آجکل جھاڑیوں، نظر کو تراشا دیا جائے اور چند روز کے بعد جب ان ترشید جھاڑیوں لکھنے لگیں تو یہ کچھل قطار کے ساتھ ہی عمل کیا جائے تو اس طرح ٹیٹم لیم پڑ جائے گا اور باغ کی خوش منظر پر بھی کوئی اثر نہ پڑے گا۔ اس کے باغ موشی اور دوسرے جانوروں کی مداخلت سے بھی محفوظ رکھے گا۔ جلد پودوں کی جڑوں کے قریب زمین کو گرہ کر رکھا دینے کے بعد انھیں ہلکے پور کر دیا جائے تو یہ عمل پودوں کے مطلوبہ نشو و نما کے لیے بہت مفید

کیوں کہ پتوں سے شگوفوں کو جو غذا حاصل ہوتی ہو، اس طرح وہ غذا پھولدار پودے، جو ہم گایا میں باغیچہ کو دلکش اور خوش منظر بنانے کے ذیل پھولدار پودوں کو لگا دینا چاہیے :-

کوس مونس (COSMOS) اس کے پھول نہایت دیدہ زیب سخت دھوپ اور بارش کو برداشت کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ پھول پر کھلتے ہیں اس لیے گل دانوں کو سجانے کے کام آتے ہیں

گیلارڈیا (GAILLARDIA) گرمی اور دھوپ کی شدت لیے موافق ہے۔ اس کے پھول منج اور زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ ایک میں بیسوں پھول لگتے ہیں۔ اگر اس کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جائے پھول دیتا ہے۔ ہر ایک پھول کی ٹہنی چھ سات انچ لمبی ہوتی ہے بھی گل دان سجانے کے کام آتا ہے۔

زینیا (ZINNIA) یہ بہت دل پسند خوش منظر پھول جو بڑے پھولوں سے لدے پھنسنے پودے بہت خوبصورت معلوم اس کے پھولوں کی ٹہنیاں بھی لمبی ہوتی ہیں لہذا ان سے بھی گل دان سجانے ان کے علاوہ کاکلیا (CACALIA) یا تاسیل فلور (FLOWER)

کے پودے لگانا بھی مناسب ہے۔ اس کے پھول نارنجی یا سرخ رنگ کے ہوتے ہیں لمبی شاخوں پر کھلتے لگتے ہیں اور اگر کوئی ناگوں اقسام کے پھول پیدا کرے پھر چھوٹا سوچ کھی اور کوراپس (COREOPSIS) اس مقد

موزوں ہیں۔ اگر ممکن ہو تو اس مہینے میں نئے لاناں لگا دینے زمین کی تیاری مکمل کر لی جائے تاکہ برسات کے شروع ہونے سے پہلے لگائی جاسکے۔

### ترکاریاں

اگر اس مہینے میں موسم اچھا ہے تو لکڑی، تودھی اور لوکی کی فصل جو یکم مہواناں چیزوں کی فصل کو اول تو ان گرم ہواؤں سے نقصان

ماہ سے چلتی شروع ہوتی ہیں دوسرے انھیں بیمار کر دے رکھ دے بھی نقصان اس میں سمبندی بھی ہوتی چاکنی ہو اور برنجال (BRINJAL) جاتی ہو۔ پھری مہینے میں اردو، رتاو، ریشم رتی چک (SALEEN HAKE)

اور دوسری گوشتی دار ترکاریاں بونے کے لیے زمین تیار کر لینی چاہیے اس مہینے میں اسپرگس (ASPRAGUS) اس کھاد کو میسر چھانی جائے پیاز کی گانٹھوں کو حفاظت سے رکھنے کا انتظام کیا جائے۔

پھل، کچھ چٹوڑیں چھانی جائے۔ اٹھ، اٹھ اور آلو کی آبپاشی کی جائے۔ شاخوں کاٹ دیا جائے پودہ بویا جا کر کیلے کی چٹان لگا کر اور کھاد دیکر پانی

لمبی قطار بونے کے لیے کافی ہوتا ہو لیکن ڈوڈو نیا کے بیج کی اسی قدر مقدار چار ہزار فٹ لمبی قطار ہوتی چاکنی ہے۔

جھاڑیوں کا کام مہینے والے پودے :- جو پودے جھاڑیوں کے طور پر کام میں لاتے جاتے ہیں ان میں دورا تیا پلومی ری (DURANIA PLUMIRI)

بہت زیادہ دل پسند ہے۔ اس میں سبز بیضی پتے بکثرت پیدا ہوتے ہیں اور اس طرح پودا انجان بن جاتا جو اور اس کے گہرے سبز رنگ کے پتے ٹوٹنے کے پس منظر میں جو خوبصورت پیدا کرتے ہیں اسے دوبالا کرنے کے لیے مقابل میں بھی ٹھیری نہتہ فلیس

(SCHINUSTERE BINTH FOLIUS) لگا دینا چاہیے۔ بعض اوقات تھوٹیا نیری فو لیا (THEVETIA NERIE FOLIA) بھی ایک مضبوط گر بھری قسم کی جھاڑی جو اس کے پتے چوڑے کم اور لمبے زیادہ ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان پودوں کو ہر پنج یا چھ سال کے بعد تبدیل کرنا لازمی ہوتا ہے اس لیے ان پر پید صرف کرنا کچھ

مناسب نہیں معلوم ہوتا۔ جن باغوں میں پانی کی بہت کمی ہوتی ہو وہاں لگانے کے لیے مینس کوٹ (MESQUITE) اور پروسوپس جونی فلور (PROSOPIA ULV FLORA)

بہترین پودے ہیں لیکن ان میں سے جس پودے کو بھی منتخب کیا جائے اسے زیادہ گھٹانے کے لیے کئی شاخوں کو ہر ایک پنج کے فاصلہ پر کسی قدر خم دے دینا چاہیے۔

آب پاشی :- ماچ کے مہینے کے بعد جب روز بروز گرمی بڑھنے لگے گی تو تمام پودوں کی رطوبت بھی کم ہونے لگے گی لیکن رطوبت کی کمی کو دور کرنے کے لیے خوب سیر کیے رہنا چاہیے اور روشوں پھولوں کی کیاریوں اور جھاڑیوں کو اتنا پانی

دیا جائے کہ اس کی نمی زمین میں دور تک پہنچ جائے۔ کیلے، گل، سیب اور انڈ خربوزہ جیسے پودوں کو جن کے پتے بڑے ہوتے ہیں۔ اگر کافی مقدار میں پانی نہیں دیا

جائے تو اس موسم میں انھیں یقیناً نقصان پہنچتا ہے اور جہاں تک کیلے کے درخت کا تعلق ہو اگر ان کی ان شاخوں کو جن پر پھول اچکے ہیں کاٹ دیا جائے تو اس سے نئی شاخوں کو بڑھنے میں آسانی ہوتی جو اور ان پر نئے پھول آجاتے ہیں۔

غفریب ہی امر (ANARYLLIS) یعنی ہمیشہ (HIPPEASTRO) کے پودوں کی شاخیں پھولوں کی چھریاں نظر آتے لگیں گی لیکن جو پودے پھول دے چکے ہیں انھیں نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے اور ابی ٹرس سمند پھول، فریزیا (FREEZIA) اور ٹرس کے پودوں کو رقیق کھا دیتے رہنا چاہیے اس

سے ان میں زیادہ پتیاں پیدا ہوں گی، کیونکہ پودا جس قدر قوی ہوگا اس میں ہی زیادہ گانٹھیں بھی پیدا ہوں گی اور آئندہ موسم میں اس پر زیادہ پھول بھی سکیں گے۔ پودوں کو پانی دینے میں مدد بھی کی جائے کہ رہنا چاہیے۔ حتیٰ کہ پتوں کی سبزی کا فور

ہو جائے لیکن ان کی اس بد صورتی کی وجہ سے انھیں کاٹ نہیں دینا چاہیے

# سوال و جواب

ت

آپ اپنے بھائی کے کانوں کو صاف رکھنے کی انتہائی کوشش کیجیے۔ نیم کے پتے دو تولے، سونف چھ ماشے، سہاگہ کیلہ ہر ایک تین ماشہ، شہد غاہیں دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیجیے۔ جب تقریباً آدھا پاؤ رہ جائے تو اس کو چھان کر نیم گرم پانی سے پھکاری کیجیے اور پھر صاف روئی کی پھری سے کان کو پانی سے خشک کر کے یہ دوا دو تین قطرے ٹپکا دی جلتے۔  
دھا :- ماؤ تین ماشہ کو شراب خالص تین تولے میں حل کر کے رکھیجیے بس دوا تیار ہے۔

اگر اس طریقہ علاج کو دو دفعے تک جاری رکھنے سے آرام آجائے تو بہتر ہے ورنہ جدید طریقہ علاج کی طرف رجوع کیجیے معلوم ہوا کہ پٹلیں کے انجکشن میں شکایت کو دور کرنے کے لیے مفید ثابت ہو چکے ہیں

## پسینہ کی کثرت

سوال :- میری عمر ۱۱ سال ہے۔ مجھے بچپن سے ہاتھوں کی ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں میں پسینہ کثرت سے آتا ہے جس کی وجہ سے بہت تکلیف کا سامنا ہوتا ہے۔ مختلف علاج کر چکا ہوں لیکن یہ شکایت دور نہیں ہوتی۔ خدا کے فضل و کرم سے میری صحت بہت اچھی ہے میں بیمار بھی بہت کم ہوتا ہوں۔ اذراہ کرم اس شکایت کے ازالہ کے لیے کوئی تدبیر بتائیے۔  
(ایم۔ اسحاق، ہزارہ)

جواب :- پسینہ کی کثرت کا سبب عام جسمانی کمزوری اور بعض امراض قلب وغیرہ ہوا کرتے ہیں۔ لیکن آپ کے حالات سے ظاہر ہے کہ آپ نہ عام جسمانی کمزوری میں مبتلا ہیں اور نہ آپ کو کوئی دوسری شکایت ہے۔ بلکہ یہ مرض صرف مقامی حیثیت رکھتا ہے یعنی ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں کے غدود عرقی پسینہ پیدا کرنے والی گلیڈیاں کا فعل غیر معمولی طور پر تیز ہو گیا ہے۔ ان کے اس فعل کو سست کرنے کے لیے آپ بول کے تھون کو پانی میں ہیں کر ہندی کے مانند ہتھیلیوں اور تلووں پر لگایا کیجیے۔ امید ہے کہ مہینہ عشرہ کے لگانے سے پسینہ کا زیادہ آنا موقوف ہو جائے گا۔

سوال :- میری زبان میں سات سال کی عمر سے کثرت ہو رہی ہے۔ تمام زبان تک کے اعصاب کھینچنے لگتے ہیں اور زبان بھی کھینچتی ہوئی شکل غلط رہا ہوتے ہیں۔ متعدد دواؤں استعمال کیں لیکن ان سے کچھ بھی فائدہ اذراہ کرم اس کی کوئی تدبیر بتائیے۔

راج پور اور خیر آباد ہمدرد صحت ہست :-  
ب :- آپ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے جس وقت بھی موقع ملے تنہائی بہتہ آہستہ کچھ جملے بولا کیجیے۔ اس طرح کچھ عرصے تک شق جاری رکھنے سے الفاظ کی صحیح آوازیں برقرار ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ سب اپنے غلبہ ٹلو کریں اس سے قطعاً مرعوب ہوں بلکہ نہایت خود داری کے ساتھ گفتگو۔ البتہ میں اس جلد بازی سے کام نہ لیجیے بلکہ تھیر تھیر کر الفاظ ادا کیجیے۔ اس سے آپ کے مخاطب کی کچھ تکلیف ضرور ہوگی اور آپ خود بھی کچھ تھک سکتے ہیں، لیکن اگر آپ نے مستقل مزاجی سے یہ سلسلہ جاری رکھا بد قوی ہو کر آپ کی یہ شکایت بڑی حد تک دور ہو جائے گی۔

ہاں اگر آپ کی زبان غیر معمولی موٹی ہو تو نہ کورہ بالا تدبیر کے ساتھ ذرا شاد در ایک تولہ عاقر قرحا چمے ماشہ کو باریک پس کر دن میں ایک دو بان پزل لیا کیجیے اور اس سے جو لعاب خارج ہو اس کو گراتے پیسے ایسا نے سے رجوعت خارج ہو کر زبان صحیح حالت میں آجائے گی اور آپ کو ابھی شکر کرنے میں مدد ملے گی۔

## کان گوش (کان کا بہنا)

سوال :- عرصہ چھ ماہ سے میرے چھوٹے بھائی کا کان بہتا ہے۔ کچھ دن کیا۔ لیکن کان کا بہنا بند نہیں ہوا۔ مہربانی کر کے کوئی تدبیر بتائیے۔  
(ایم۔ آر۔ نارنگ وید شاستری)

جواب :- اس میں شک نہیں کہ بعض حالات میں کان بہنے کی بات بہت تکلیف دہ ثابت ہوتی ہے اور مدت العرقا تم بہتی ہو بعض امراض بہرہ ہو جاتا ہے اور بعض اوقات غلط طریقہ علاج اختیار کرنے مافی الجلیاں تک موقوف ہو جاتی ہیں اور سرسراہ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

## کدو دانہ

کے مطابق ہے؟

(ب) مردانہ و زنانہ اعضائے مخصوصہ پر بال کیوں اور انھیں برابر صاف کرنے کی تاکید کیوں ہے؟

جواب : (الف) اصول طب اور قواعد حفظ صحت کھانا پینے کے متعلق صادق (بھی بیک) پر لکھنا چاہیے۔ اب اگر فرائض معاش یا اور کسی دوسری وجہ سے اس قاعدے کی خلاف ورزی ہو تو اس کو اس کا گناہ یا عذر ٹھیکنا پڑے گا۔

عام طور پر صبح کے وقت صبح حاجت کے بعد ہر شخص کو نہ کچھ کھانے کی ضرورت نہ پڑتی ہے۔ اس وقت چونکہ کھانا تیار نہیں ہے کچھ ناشتہ کیا جاتا ہے۔ اب اگر کوئی شخص ناشتہ کے بعد کھانا پیتا ہے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں ہے بشرطیکہ واقعی صحت کے لیے مفید ہو۔ (ب) اطباء کے نزدیک بال فضلات میں داخل ہیں۔

بعض مقامات کے بال زینت کا کام دیتے ہیں جیسے سرمونچھور کے بال۔ لہذا ان کو قائم رکھا جاتا ہے۔ لیکن بعض مقامات کے بال اضافہ کا موجب ہوتے ہیں جیسے نعل اور پیڑو کے بال، تو ان کو ہٹانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ پیڑو کے بال استرے سے صاف مقامی اعضاء کو تحریک پہنچتی ہے۔ اس لیے ان کو صاف کرنا ضروری سمجھا گیا ہے اور اسی ضرورت کی بنا پر ان کو ناپاک خیال

سوال :- میرے ایک دوست کے پیٹ میں کدو دانے (حب اقرع) پھنس گئے ہیں جن کو انگریزی میں "شپ ورم" کہتے ہیں۔ ان کی وجہ سے میسر دوست سخت تکلیف میں مبتلا ہے۔ اس کا کوئی آسان علاج بتائیے۔

(رسول بخش ہند و اندیا)

جواب :- آپ اپنے دوست کو کھیل چار ماشہ دہی پانچ تول میں ملا کر صبح کو ہنار منہ میں دن تک کھلائیے اور چوتھے روز ازبڑی کا تیل پانچ تول پلا دیجیے۔ تمام کدو دانے منضعل ہو کر خارج ہو جائیں گے۔ اس کے بعد ہضم کو اچھا رکھنے کی کوشش کریں۔

## مشیب غیر طبعی دباؤں کا قبل از وقت سفید ہونا

سوال :- میری ۲۶ سالہ بیٹی مجھے نذرہ بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن میرے بال ابھی سے سفید ہونے لگے ہیں اور گرنے بھی شروع ہو گئے ہیں۔ کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے بالوں کا سفید ہونا بند ہو جائے اور ان کا گرنہ بھی رک جائے۔

(ایم۔ ای۔ ہندی۔ سرلے ترین)

جواب :- بالوں کو سیاہ دیکھنے والا مادہ خون سے الگ ہو کر بالوں میں پہنچتا اور ان کو سیاہ رکھتا ہے۔ لیکن جب قدرتا اس مادہ لون کی پیدائش کم ہو جاتی ہے یا پیدائش بالکل ہی بند ہو جاتی ہے تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ جیسا کہ بڑھاپے میں ہوتا ہے لیکن بعض اشخاص میں بڑھاپے سے پہلے ہی اس مادہ لون کی پیدائش کم ہو جاتی ہے اور اس کا سبب عموماً ہضم کی خرابی اور قبض ہونے ہیں اور گاہے غیر متوازن غذا میں ہوتی ہیں۔ ان ہی وجہ سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ گرنے لگتے ہیں۔ اب اگر آپ کا ہضم خراب رہتا ہے تو اس کی اصلاح کیجیے۔ قبض رہتا ہے تو اس کو دور کیجیے اور غیر متوازن غذا میں ہیں تو ان میں تبدل کیجیے۔ دودھ، مکھن، انشے اور تازہ پھل کھائیے۔ ہر قسم کی ترش چیزوں اور زیادہ گرم و خشک چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ کھانا کھانے کے بعد جوارش چالیس ۶-۷ ماشہ کھائیے۔ امید ہے کہ کچھ مدت تک ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

## کھانا کھانے کا وقت

سوال :- (الف) فرائض معاش کی مجبوری کے باعث صبح سات بجے تک سیر ہو کر کھانا کھا یا جاتا ہے۔ کیا یہ اصول طب اور قواعد صحت

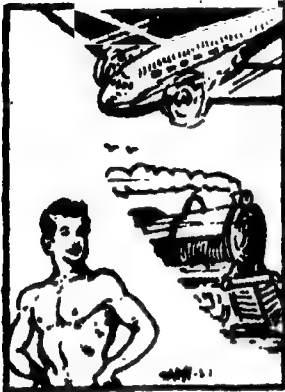
## اوجاعی کے لیے بہترین جوڑوں کے درد اور

اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب ہے۔ شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سنوف بھی ہیں جو سکون پہنچاتے ہیں۔ ہزاروں دبیہ المفاصل اور گھٹیا کے مریض صحت پانچے ہیں۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک آتش کے بعد میں جو کچھ پیدا ہو جاتی ہے اوجاعی بڑی خوبی سے لست ہو رہے۔ اوجاعی کے قریب گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جسکی ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ جوڑوں کے درد اور گھٹیا کا اصولی علاج قیمت فی شیشی (۵۰ دن کے لیے) ڈو شپے دینا۔

# ”خون“ اور ”جلد“ کی دیکھ بھال

اور ٹھنڈا کرنے کے لیے صرف دو گھنٹے میں نہ روکیں تو وہ بھی بالکل ٹھنڈا ہو کر رہ جائے گا

انجن، ہوائی جہاز اور انسانی جسم



یہ تینوں مشینری کے لحاظ سے ایک ہی حیثیت رکھتے ہیں بغیر ہینکے کے ہوائی جہاز، بغیر بھانکے کے انجن، بھانکے کا ڈھیر جو اسی طرح بغیر خون کے انسانی جسم بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر خون خراب ہو اور انسانی جسم کی خفایت کے لیے جلد طاقتور نہ ہو تو کتنے

دن کا روگ اور سنت نئی بیماریاں ستاتی رہتی ہیں اور زندگی کے کئی دن بیماریوں کے چکر میں کھتے ہیں۔

انسانی جسم میں طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے؟ غور سے دیکھیے تو اصلی طاقت نہ دل میں جو نہ دماغ میں نہ معدہ میں جو نہ ذریعوں میں، بلکہ اصل حقیقی طاقت صرف خون میں ہے جس طرح ریل کے انجن میں ایندیل سے قوت پیدا ہوتی ہے اسی طرح انسانی جسم میں خون سے طاقت حاصل ہوتی ہے بلکہ یوں سمجھنا چاہیے کہ خون طاقت کا سر مشہ ہے۔ یہ طاقت خون کی عمر کی پرکھ ہے۔ اگر خون عمدہ قسم کا اور بالکل صفا ہوگا تو ظاہر ہو کہ دماغ بھی خوب طاقتور ہوگا۔ دماغ کے طاقتور ہونے سے کامیابیاں بھی قدم چومیں گی اسکے برخلاف اگر خون کثیف اور سیلا ہو اور جلد بھی کم زور ہو تو جسم میں ہمتی اور جلا لاک بھی نہیں ہوگی طبیعت ہر وقت گرمی گرمی رہے گی، کام پڑی نہیں لگے گا۔ اسکے علاوہ خون اور جلد کی میوہ بیماریاں جسم میں ظاہر ہو جائیں گی۔

ہمارا خون صحت بنا بھی دیتا ہے اور بگاڑ بھی دیتا ہے

اچھی صحت حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے لازمی طور



بنیاد باقاعدگی سے ن اور اپنی جلد کو صاف سے گا۔

م اور اپنے خون کی صفائی ہا بالکل اسی طرح کرنی جس طرح ہوائی جہاز کے رزے کو صاف اور دکھا جاتا ہے۔

لے لیے جب آپ ہوائی جہاز کا گھٹ خریتے ہیں تو یہ بات آپ ہم ہوتی ہے کہ اس کے ٹیے سے ٹیے اور چھوٹے سے چھوٹے پرے ت کی گئی ہو اور وہ بالکل کیل کا سنے سے لیس ہو۔ اس کے ٹھکانے پر بھی اطمینان ہوتا ہے کہ اس کا پنکھا بھی بہت اچھا ہے اور ڈھل م دتا ہے۔ کیونکہ جہاز کے سائے پرے ایک طرف اور پنکھا ایک اگر پنکھا ٹھیک نہ ہو تو جہاز میں بھی نہیں سکتا۔

فی مشین بہت پیچیدہ ہے۔ انسانی جسم کی مشین ایسی پیچیدہ اور نازک ہے کہ پیچیدگی صحت میں کوئی اور مشین اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی جب سچہاں کے میں ہوتا ہے تو ہی وقت سے اس کا ٹھکانا بدل حرکت کرنے لگتا ہے م کے بعد اب اگر اس کی عمر سو سال کی بھی ہو تو دل بغیر ایک منٹ ، ٹکانا سو سال تک حرکت کرتا رہے گا۔ کیا کوئی بجلی کا پنکھا ، راول پنکھا ایسا ہے کہ بغیر ایک منٹ ٹھیرے صرف پندرہ دن تک کرتا رہے اور خوب نہ ہو؟ ہرگز نہیں۔ اگر ہم صرف تین چار دن ل بجلی کے پنکھے کو چلائے جائیں گے تو اس کے تار جل جائیں گے اگر کسی موٹر بائیل کے انجن کو مسلسل چڑیں گھنٹے چلائے جائیں

خون ہر قسم کی کثافت سے پاک اور صاف ہو تو جسم کے ہر ریشہ جہاں بھی یہ جائیگا تندہی اور طاقت پیدا کرے گا۔ اس کے اگر اس میں خواب مادے موجود ہیں اور اس کا قوام بھی معمول سے پر گاڑھا ہو تو دونوں صورتوں میں جسم کی مشینری پر خراب اثر پڑے گا۔ خراب خواب پھر اس سے موثر کی مشینری بگڑ جاتی ہے اسی طرح خراب سے انسانی جسم کی مشینری خراب ہو جاتی ہے۔

جلد بھی اور اعضائے جسم

خون ہی سے اپنی غذا حاصل

ہو اور اپنی خوبصورتی

کے لیے خون کی حرکت

اس کو صاف و شفاف

کر دے گا۔ اگر خون بھی چمک

اور طراوت کھودیتی ہے

خوابی سے جلد کی بناوٹ



ہو جاتی ہے اور بھیدی معلوم ہونے لگتی ہے۔ باہر کے کریم اور پوڈر کے لیے بیشک مصنوعی چمک دمک پیدا کر دیتے ہیں مگر یہ سب تو ہیں بلکہ چند روز کے بعد یہ کریم اور پوڈر جلد کو خشک کرنا شروع ہیں اور جلد جگہ جگہ سے خچنی شروع ہو جاتی ہے اور چہرہ بدر وفاق ہو جاتا ہے۔ صاف خون سے جلد میں جو قدرتی چمک ہوتی ہے وہی قدرتی ہے۔ جلد کی خوبصورتی اور صفائی خون کی صفائی کے بغیر

### صاف خون اور شخصیت

کیا آپ کی شخصیت بلند ہے؟ بلند شخصیت کی وجہ سے آئے نئے دوست اور مددگار مل سکتے ہیں اور ترقی کے سہرے ہوتے ہو سکتے ہیں۔ صاف خون جسم کی صحت اور قوت کے لیے نہایت ہے۔ اگر اور یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ صحت مند اور قوی شخص ہی نہ دوڑ میں ہمیشہ آگے نکل جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن صحابہ خواب اور کم زور ہوں ان کی صحت بھی لازماً کم زور ہوگی اور ترقی سامنے ہوتے ہوئے بھی بیمار اور کم زور شخص ان سے فائدہ نہیں اٹھا سکیں گے۔ اب اس سخت مقابلہ کے زمانہ میں کامیابی کے

یاد رکھیے اگر خون خالص ہو اور جلد میں بھی کوئی مرض نہیں ہے تو صحت بنی رہے گی ورنہ لازماً طور پر آپ کی تندہی خواب ہے گی اگر

کوئی معمولی بیماری ہو جیسے جلد

پر دانے، کچلی تب بھی یہ اس

بات کا ثبوت ہے کہ آپ کے خون یا

کوئی نہ کوئی خرابی موجود ہے اور

آپ کی جلد بھی صحیح کام نہیں

کر رہی ہے۔ میڈیکل سائنس ہم

کو بتاتی ہے کہ ہماری جلد کے

مسامات بھی پھیپھڑوں کا کام

دیتے ہیں یعنی پھیپھڑے جس طرح زہریلے مادوں کو ہوا کے ذریعے نکالتے

ہیں، اسی طرح زہریلے مادے مسامات کے ذریعے نکلتے رہتے ہیں اور

یہ بات اب پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ جلد کے مسامات بھی پھیپھڑے کے

جیسے جیسے کے برابر ہیں یعنی جو کام وہ انجام دیتے ہیں اس کا چھٹا حصہ

مسامات کے ذریعہ پورا ہوتا ہے۔

### جلد کے نیچے جلد

ہمارے جسم کی جلد بظاہر ایک ہی معلوم ہوتی ہے لیکن یہ درحقیقت تین طبقات پر مشتمل ہوتی ہے اور ان طبقات کا تعلق خون کی رگوں، غدودوں



اور پٹھوں سے ہوتا ہے۔ اگر جلد پر

خون کی سپلائی اچھی طرح نہیں

ہم دہنی ہو یا غدود اپنا کام بھی

طرح انجام نہیں دے رہے ہیں تو

طرح طرح کی جلدی بیماریاں

پیدا ہو جاتی ہیں اور عام صحت بھی

بگڑتی شروع ہو جاتی ہے۔ خون

اور جلد کا جو نازک تعلق ہے اسکو

کچھ بغیر جلد اور خون کی بیماریوں کو دور نہیں کیا جاسکتا۔

### صاف خون اور تندرست جلد

انسان کے جسم میں خون کی مقدار اوسطاً سو ہوتی ہے اگر یہ



کے انبار پڑے تھے مگر خون اور جلد کی بیماریوں سے لاچار تھا۔ آخر کار  
ہی بیماریاں جان لیوا ثابت ہوئیں۔

خواب اور گندے خون کا جلد، چہرے، سر، بالوں، دانتوں  
پھیپھڑوں، گردوں، غرض جسم کے ہر عضو پر بڑا ہی اثر پڑتا ہے۔ اس لیے  
جس طرح آپ اپنے مکان کی اور اپنے لباس کی اور اپنے جسم کی ظاہری  
صفائی کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے خون کی صفائی اور جلد  
کی تندرستی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ آپ کی صحت کے لیے اس سے  
اچھی بات اور کیا ہو سکتی ہے کہ آپ کا خون بالکل صاف ہو۔

آج کل پاکستان کے کونے میں جلد اور خون کی بیماریاں پھیل  
رہی ہیں ان کے اسباب کی تحقیق آسان نہیں ہے بس مختصر یہ سمجھ لیجیے  
کہ غذا کی خرابیاں ان امراض کی ذمہ دار ہیں۔ پاکستان کا کوئی گوشہ  
ایسا ہوگا جہاں کے باشندوں کو



وہیں کی زمین کی پیدا کی ہوئی غذا  
مل رہی ہو، بلکہ بعض اوقات  
دوسرے ممالک کی گیہوں اور  
چاول ہمارے ہتھ میں آتا ہوگا  
اس بات کا فدا خیال نہیں ہو کہ  
دوسرے ممالک یا دوسرے  
صوبوں کی غذائی پیداوار ہمارے

جسم اور مزاجوں کے موافق بھی ہو یا نہیں۔ اس کے علاوہ سولہ سال  
اور پانچ سال کے بچوں نے جو اندھیر چار کھا ہوا آٹے میں آٹا بٹا  
پیس کر سیک کے دی جاتی ہو اس کا ذکر کرتے ہی بہتر ہے اسو سنک حالات  
میں حکومت کا جو فرض ہو وہ تو حکومت ہی جانے، پبلک کا فرض ہی  
رہ جاتا ہے کہ وہ اپنے جسم کی حفاظت حتی الامکان کرے۔ ہر شخص اپنے  
خون کو پاک و صاف رکھے اور اپنی جلد کو کم زور نہ ہونے دے، کیونکہ  
جلد ہی جسم کی پوشاک ہو اور قدرت نے اسی کو اندرونی ہضم کی  
حفاظت کا ذمہ دار بنا دیا ہے۔

نیز میں، چھنیاں اور مصالحہ دار غذا میں بھی خون میں غلابیاں  
پیدا کرتی ہیں ایسی چیزوں میں سولے ذہن کے ہمارے کے اور کچھ نہیں

نہایت ضروری ہو کہ آپ ہر گھڑی اور ہر لمحہ تن و دست اور چپٹ  
کریں اور آپ میں مقناطیسی کشش پیدا ہو جائے۔ یہ بات صرف

ہی صورت میں حاصل ہو سکتی ہو  
کہ آپ کا خون صاف و شفاف  
ہے جس میں نہ تو ہر لیے مادے  
ہوں اور نہ کسی قسم کا میل جسم  
میں خون صاف ہوگا تو دلغ  
میں بھی خالص خون پہنچے گا۔  
دلغ میں دو آدھے قریب سیز  
ہوتے ہیں۔ ان دو آدھے سیز



اب اگر کثیف خون سے جیسی چاہیے پرورش نہیں ہو سکتی۔ دلغ  
ذاب خون پہنچے گا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحیح غذا نہ پہنچنے سے دلغ کے یہ  
سکڑ جاتے ہیں اور ان کی جسامت چھوٹی ہو جاتی ہے۔ سیز جسے کڑ  
یا موجودہ حالات سے ترقی کرنے اور الجھنوں اور ناک سائلوں  
بھانے کا کوئی سوال ہی باقی نہیں رہتا بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جہاں  
جسیدہ معاملہ آیا اور دم گھبرانے لگا جب دلغ کی یہ کیفیت ہو  
نی شکل کیسے حل ہو سکتی ہے۔ اس کے برخلاف اگر خون خالص اور  
ن ہو تو دلغ کے سیز کی پرورش بھی اچھی طرح ہوتی ہو اور اپنی تندرستی  
بے اپنے سب کام اچھی طرح انجام دیتے ہیں۔ اس بیان سے یہ بات  
 واضح ہو گئی ہو کہ خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی انسان کی شخصیت  
ن کی کام بانی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

ن اور جلد کی خطرناک بیماریاں :



ن خوف ناک، بانی  
نت روس کا لڑکا پندرہویں  
ن میں دس جیسی و سیت  
نت پر حکومت کرتا تھا۔  
کا یہ پہلا شہنشاہ تھا جس  
ہر دس کا لقب اختیار کیا  
ہوئے اور جو اس کے انبار

رہی بھی برباد ہوتا ہے اور صحت بھی۔

## صافی

### خون اور جلد کے امراض کی کامیادوب

لاکھوں مہاکے ذاتی تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ صافی دنیا میں سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا ہے جس کے حیرت انگیز فوائد کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علاوہ دیگر قیمتی دواؤں کے



طو زون ہوئی بھی شامل ہے۔ طو زون مہد کی خاص در پست ہے جو خون کو عجیب و غریب طریقہ سے صاف کرتی ہے اور دیر سے لے اس کے فوائد کو پائے طریقے سے ثابت کر دیا ہے طو زون سے

بنائی ہوئی صافی خون میں شامل ہو کر طبیعت کی مدد کرتی ہے اور عروقِ جاذبہ LYMPHATIC VESSELS میں ایسی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے کہ وہ زہر اور مواد کو جذب کر کے غدد و جاذبہ کے سپرد کر دیں جہاں سے وہ چھن کر آسان راستوں لینے پیشاب، پاخانہ اور پسینہ کے ذریعہ باہر نکل جائیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون کو صاف کرتی ہے بلکہ ہر لیے مواد کو باہر نکالتی ہے بلکہ جسم میں جو خلط غالب ہوئی ہے اس کو بھی اعتدال پر لے آتی ہے اور اس مواد کو بھی انہی آسان راستوں سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی غدد و جاذبہ کے قدرتی افعال کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور جو کام نئے سپرد ہو وہ صافی سے زیادہ نظم و آسان ہو جاتا ہے۔

صافی کی تیاری بھی نہایت سائنسی فکر و طریقوں پر ہوتی ہے اس کے بعض اجزاء گناہیت عرقِ ریزی سے جوہر تیار کیا جاتا ہے اور بعض چوٹیاں جن میں حیاتیات ج ہوتی ہے وہ ایسی نازک ہوتی ہیں کہ اگر تیاری کے دوران میں ذرا بھی صدمہ حرارت پڑ جائے تو حیاتیات ضائع ہو جاتی ہیں

## بلند پایہ معالج

### اپنے مرضیوں کو صافی کیوں استعمال کرتے ہیں

- ۱۔ صافی جلدی بیماریوں کو دور کرتی اور جلد کے رنگ کو نکھارتی ہے۔
- ۲۔ خون صاف شفاف کر کے سرخی پیدا کرتی ہے۔
- ۳۔ شخصیت بلند کرتی ہے۔
- ۴۔ انرجمی جستی، چالاکی اور کام کرنے کا شوق پیدا کرتی ہے۔



- ۵۔ بیماریوں کے زہرے جراثیم کو مٹھنہ کرنا دھاتی ہے۔
- ۶۔ خون صاف کر کے ہاؤں کو غذا پہنچاتی ہے۔

- ۷۔ بچے کی جلد میں جو بیماریاں آتی ہیں وہی ہوتی ہیں جو بچہ پیشاب کے ساتھ باہر نکال دیتی ہے اور اوپر کی جلد کو صاف شفاف دل کھل اور ریشم کی طرح ظاہر بنا دیتی ہے۔
- ۸۔ گہری اور آرام کی نیند سلاتی ہے۔
- ۹۔ چودہ چار دن دور کر کے مزاج کو درست رکھتی ہے۔
- ۱۰۔ حاملہ عورتوں کا خون صاف کر کے بچوں کو صاف خون پہنچاتی ہے۔
- ۱۱۔ صافی، دودھ پلانے والی عورتوں کا خون صاف کر کے نہایت صاف شفاف خالص اور طاقت ور دودھ بناتی ہے۔
- ۱۲۔ بازاری خون صاف کرنے والی دواؤں کی طرح دل پر بڑا اثر نہیں کرتی بلکہ دل کو تقویت بخشتی ہے۔
- ۱۳۔ سائنسی فکر و طریقوں سے تیار کی جاتی ہے۔
- ۱۴۔ کم خرچ ہے۔
- ۱۵۔ حیاتیات ج جو قدرتی طور پر جلد کے لیے اکسیر ہے صافی میں شامل کی جاتی ہے۔

برونی طور پر صندل کا تیل  
چنبیل کے تیل میں ملا کر مین  
صافی اور پھوٹے پھنسیاں  
پھوٹے پھنسیاں خواہ کسی  
قسم کی ہوں صافی کا حسب  
معمول صبح و شام استعمال کرو  
کر دیتا ہو۔ سات دن تک  
دونوں وقت یہی دعا پی کر



آٹھویں دن صافی کی دو گنی خوراک رات کو گرم دودھ یا گرم پانی  
میں ملا کر پی لیجیے۔ اس سے دو تین دست آجائیں گے۔ اگر کسی پھو  
ٹے پھنسیاں سے درد زیادہ ہو اور پیپ پرٹنے کے آثار پائے جائیں تو وہ تولے  
نیم کے پتے پانی میں پکا کر اور بھونا بنا کر باندھیں یا اس کی پلٹیں لگا  
تھا سکتے ہیں۔ پیپ نکل  
جانے کے بعد ہمدرد مرہم  
لگا کر پیپ باندھ دیا کریں۔  
صافی اور داد  
داد بڑی چھوٹ دار سیلا  
ہو۔ جدید تحقیقات سے اس  
کا سبب ایک نہایت جڑو  
ثابت ہوا ہو۔ داد میں صافی



بہت مفید ثابت ہوئی ہو۔ ایک تولہ صافی رات کو سوتے وقت  
پانی میں ملا کر پی لیں اور داد پر ہمدرد مرہم لگائیں۔  
صافی اور چنبیل

چنبیل جے انگریزی میں WING کہتے ہیں بڑا نکلیں  
وہ اور شیلہ مرض ہو۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے  
انجھار پیدا ہو جاتے ہیں جن پر چھلکوں کی تہہ جی ہوتی ہو جو لوچنے  
سے اکھڑ جاتی ہو۔ یہ انجھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور  
ان میں خارش ہوا کرتی ہو کہیں بہت سے داغ لڑ کر ایک بال  
سناٹا ہوتے ہیں۔ صافی چنبیل کے لیے نہایت مفید ہے۔

ن بونی جو ہمدرد مجلس تجربات کی دریافت ہو جس کو  
کی جاتی ہو کہ حلق سے اترتے ہی صافی خون میں مل  
ہ اور دس سیکنڈ کے اندر اندر اپنا عمل شروع کرے۔  
ہ استعمال کرنے کے طریقے :-

نی کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ روزانہ صبح نہار منہ تولہ  
یا پانی میں ملا کر پییں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ  
اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے  
پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے  
چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے  
ن کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو اگر پیٹ  
تو صافی کی خوراک دو گنا کر کے اور اسے گرم پانی میں  
لے اس سے دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت  
محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے ایک مہینے  
ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہو چوں کہ صافی لم سے لم  
جاتی ہو۔ خون اور دل کی مختلف بیماریوں میں صافی تک  
نے کے طریقے مختلف ہیں جنکی پوری تفصیل دوا کے ساتھ  
نا جن امراض میں استعمال کرانی جاتی ہو ان کی کچھ تفصیل  
خط فرمائیں۔

## صافی خون کے امراض

ورخارش

ہی دو قسم کی ہوتی ہو خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو  
پھنسیاں نہ ہوں تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام  
دن تک استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہو۔ قبض کی حالت  
لی مقدار دو گنی کر کے پانی یا گرم دودھ میں ملا کر پلائیں۔  
مارش کی صورت میں ہم صافی کو صبح استعمال کرنی چاہیے

طور پر کوئی مناسب مرہم لگائیں

**صافی اور خسروہ** :- جن بچوں کے خسروہ نہ نکل جوتی ہو انھیں مرہم بہا شریح بچنے ہی روزانہ صبح و شام ۴-۵ ماشے صافی ذرلے سے پانی میں ملا کر پلائی جائے جن بچوں کے ٹیکہ لگ چکا ہو ان کو بھی صافی دینی چاہیے اگر خسروہ نکل آئی ہو تو صافی ۵ ماشے عرق گاؤربان میں گھول کر دیں جب خسروہ نکل چکے تو کم و بیش دور کر دیکے لیے خیرہ مروار یہ کھلا کر دو یا کسی موٹی پھل کا رس پلائیں جب خسروہ کے بعد پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں۔ یا کسی مستام پر ورم یا ہرے نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی پانی میں ملا کر کچھ دن تک پلاتے رہیں اگر کچھ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صافی کی مقدار کم کر دینی چاہیے جسز کے بعد دست آنے یا پیٹ پھولنے لگے اور کچھ دہلا ہو جائے یا پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو فوہال استعمال کرنا چاہیے کھانسی باقی رہ جائے تو ستالین کی آدمی ٹیکہ پانی میں گھول کر دن میں کئی

بار دیں۔

**صافی اور حجت**

بچکے ظاہر ہونے ہی تھوڑوڑو

۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی

۵ ماشے ذرلے سے پانی میں ملا کر

پلائیں بچکے کے دھل جانے

تک بلرہی دوا دیتے رہیں۔

زخم باقی رہ جائے تو انھیں نیم



کے پانی سے صاف کر کے ہمدرد مرہم لگاتے رہیں۔

**صافی اور ماشر** :- ماشر حقیقت میں چہرہ کا سنج بادہ یا اکثر بوم

بہا میں چہرے پر ورم آجاتا جو جدید تحقیق کے مطابق یہ مرض ایک خالص

جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر پینج بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا

جاتا تو گھر سے کا دم جسے ماشر کہتے ہیں اکثر بوم بہا میں ہوتا ہے۔

اگر چہرہ پر کچھ دسے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و

شام استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے پہلے وید

سیک کی ضرورت ہو تو روست اولہ ہندی اولہ پانی میں مل کر

لگائیں۔ بخار ہو جائے تو بھی یہی دوا دیتے رہیں۔

**صافی اور پستی** :- پستی میں صافی اولہ دودھ یا پانی میں ملا کر

دن تک پییں بیرونی طور پر سرکہ اولہ روغن گل اولہ ملا کر بدن پر

**صافی اور انہوریاں** :- انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ

چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینہ

گلیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے

کرتا جو صافی پسینہ کی گلیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سرگرا

عمل کرتی ہے اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں

جاتی ہیں۔ اولہ صافی کو ذرلے سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دانے

بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی اولہ پھل کے رس میں ملا کر پلائیں

**صافی اور خون کا سنجار** :- خون میں جوش آجانے سے ہلکے

قسم کا بخار ہو جاتا ہے جو حکو اطباء کی زبان میں سونو خض کہتے ہیں۔

یہ خون کے غلبے اور اس کے گرم ہونے کی علامتیں پائی جاتی ہیں۔

جب بعض کو انکڑا یا آبی شریع ہوں 'سر بخاری معلوم ہوا

آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ۱-۱ اولہ پھوڑے

پانی میں ڈالکر دونوں وقت پلائیے۔ اس سے خون بھی اہل حالت

ہوا اور بخار کا اندیشہ جاتا ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو ایک اولہ صافی

پانی میں ڈالکر صبح کو پلائیے اور شام کو بھی یہی دوا دیں۔ بخار ورنے

صبح کو ۲ اولہ صافی نیم گرم پانی یا دودھ میں قال کر پلائیں۔ اس سے

تین دست آجائیں گے۔ شام کو چار بیکے خیرہ مروار یہ ۳ ماشے لگا

پھل کے رس کے ساتھ دیں۔ پھر چند روز صافی کی ۱-۱ خوراک دینے

غذائیں ہلکے منگ کی دال، ہر گھیا، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری

جائے، دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت حتی الامکان پرہیز کرنا

زیادہ چ اور نمک بھی نقصان دہ ہے۔ پھلوں میں انار و سنگترہ سب

دوسرے پھل دینے چاہئیں۔

**صافی اور حلق کا درد** :- موہم بیمار کے شروع میں اکثر

میں دودھ پلے لگتا ہے کہ کسی بخار بھی ہوتا ہے اگر صرف حلق میں درد ہو

نہ ہو تو صافی ایک اولہ ذرلے سے پانی میں گھول کر صبح و شام پلائیں گلی

بخاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کر بن جل

کی غرض سے صفا کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چھبھی دودھ میں ملا کر دیا جائے۔

**صافی اور گرمی دانے:** جن بچوں یا بڑھوں کو گرمی برسات کے موسم میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہیں انہیں بطور حفظ ماقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی کی ایک خوراک ہر روز میں پچیس دن تک پی لینا کافی ہوتا ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے پے پے خوراک تک دینی چاہیے گرمی دانوں پر ہمدرد دو دنوں میں ایک دو مرتبہ چھڑک دینا چاہیے۔

## صافی کے متفرق استعمالات

**میشاب کی جلن:** جن مردوں اور عورتوں کو میشاب لگ کر آہوا انہیں صافی ایک تولد دودھ یا سی میں ملا کر چند روز پی لینے سے فائدہ ہوتا ہے اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کریں **دائمی قبض:** دائمی قبض کے مریضوں کو صافی رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس پندرہ دن صافی مسلسل استعمال کرنی چاہیے پھر ایک دن کا وقفہ دیکر استعمال کریں۔

اسی طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کو بے صبری اور متلی وغیرہ



شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

**صافی اور بخواری:** جن لوگوں کو قبض یا درد سر یا کسی اور وجہ سے نیند کم آنے کی شکایت ہو انہیں بھی صافی ایک تولد رات کو

سوتے وقت گھوڑوں میں دوبار لگائیں۔ صبح کو گرم پانی میں تھوٹا سا سگ لہرائے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی جو توسالین کی ایک ٹیکہ منہ میں ڈال کر لیتے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولد ذرا سے پانی میں گھولیں



بخاری یا ماشے پھانک لیں **صافی اور گسوٹے:** جو جن کو کینسر بھی کہتے ہیں اس متعدی مرض پر جو خوراک ایک موسم میں ایک قسم کا کینسر یا کینسر کے دباؤ پھیل گیا ہو اس مرض میں کان کی جڑوں کا علاج بھی آجاتا ہے۔ پیاری بچوں

جو انوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ جس مرض کے پھیلتے ہی تن درست کریں جو انوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں اس طرح پر دم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

**انی اور خناق:** خناق بھی بھوت دار بیماری ہوا اور بچوں کو ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہو کہ گرمی پرٹنے سے پہلے ہی خطہ ماقدم کے صافی تولد پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں مرض جو پھلنے لگے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر دی جاتے جلتی میں درد ہو تو اس کے پانی سے گلا صاف کریں۔ گلے کے باہر ہمدرد مرہم نیم گرم ملیں اور نیم کے پتوں کا بھرتا گلے پر باندھیں۔ قبض جو تو صافی ہمدرد بڑھا کر نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

**انی اور کھیسیر:** بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر کھیسیر لگتی ہے چھپتے ہی صافی تولد صبح و شام چند دن استعمال کر لیں چاہیے کہ بکاتیں ملیں اور اس کو ناگ میں پکائیں۔

**انی اور جھاسے:** جھاسوں سے چہرہ بہت بد نما ہو جاتا ہے۔ جھاسوں کے لیے بھی میضہ ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینا کافی ہے کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر بھی لے لیا جائے۔

لوگوں کو یہ شکایت ہو تو دایم باجواری کی خرابیوں کو دور کرنے

کی ہر بیماری میں خون کی صفائی کا لحاظ رکھنا لازمی ہو گا اگر آپ کے اثر ہے میں یا وہ جن جلد سفید ہو رہے ہوں تو ان کی قدرتی چمک کی ہو ہی جو تو آپ کو صفائی ستھال کرنی چاہیے اور سر کی جلد نہت درود میں آئل لگانا چاہیے۔

طبیعت گرمی گرمی رہنا:۔ موسموں کے بدلنے کے وقت میں جن اصحاب کی طبیعت گرمی گرمی رہتی ہو انھیں صفائی کی خوراک صبح بہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرنی چاہیے۔ ایک دن میں طبیعت سنبھلی شروع ہو جائے گی۔

بہاروں پر جانے والے:۔ میدانوں کے لینے دے ٹھری کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی بھوٹے پھنسیوں اور کھل وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر یہ تبدیلی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان کی طبیعت بچے کا سب سے زیادہ آسان



طریقہ یہ کہ نہاڑ پر جاتے سے پہلے پنڈہ میں نیک صلی کی خوراک صبح بہار منہ دودھ میں ملا کر پی جائے۔ بچوں کو عک مناسبت آدھی یا آٹھ گھنٹہ کی خوراک دی جاتی ہے۔ یہاں پر جو صلابان شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صفائی صبح و شام کرنی چاہیے۔

وقت دودھ میں ملا کر پی لینی چاہیے۔ خون کی خرابی کا نیند سے گہرا تعلق ہے۔

حاملہ خواتین:۔ حاملہ خواتین کو اپنے جسم کے خون کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اگر ان کا خون صاف نہیں ہو گا تو لازمی طور پر بچہ



پر بھی خراب اثر پڑ سکتا حاملہ خواتین کو اگر قبض رہتا ہو یا غون اور جلد کی کوئی بیماری ہو تو انھیں فوراً اپنے مرض کے علاج کی طرف سے متوجہ ہونا چاہیے۔ صفائی ان کے لیے بالکل بے ضرر دوا ہے۔

دودھ پلانے والی خواتین:۔ دودھ پیئے بچوں کی موجودہ اور آئندہ صحت ان کی ہڈیوں، دانتوں، پھیپھڑوں اور جھنڈے ریسہ کی طاقت کا انحصار ان کے صفات اور مضبوط خون پر ہے۔ دودھ پلانے والی خواتین کا خون جس قدر صاف ہو گا اتنا



ہی اچھا ان کا دودھ بے لگا اور جتنا اچھا دودھ ہو گا اتنی ہی دودھ پیتے بچہ کی پرورش اچھی ہوگی۔ اسی لیے دودھ پلانے والی خواتین کو اپنے خون کی صفائی صفائی سے کرنی چاہیے۔

## دواؤں کی قسمیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا اس کی قیمتیں نظروں کی سہولت کے لیے

| نام دوا    | مقدار   | قیمت | نام دوا    | مقدار   |
|------------|---------|------|------------|---------|
| غیر مرادید | ایک تول | ۶    | نہنل       | ایک شیش |
| دوائے گلو  | ۶       | ۶    | ہمدرد پوڈر | ایک ڈبہ |
| دوغین گل   | ۶       | ۶    | ہمدرد مریم | ۲       |
| دوغین صندل | ۶       | ۶    | ہمدرد پیرل | ۶       |
| شفالین     | ۶       | ۶    | شیش        | ۶       |
| مستورین    | ۶       | ۶    | شیش        | ۶       |

صفائی اور بال:۔ بال اور ناخن جلدی کا ایک حصہ ہیں ظاہر ہو جانے کی کوئی بیماری بغیر جلد کے تن درست ہونے دودھ نہیں چوسکتی اور جلد کی تندرستی خون کی صفائی اور عمدگی پر وقت ہے۔ اسی لیے بال



# ہمدرد صحت کراچی

پتہ: تین آنے  
نمبر: دو روپے

ایڈیٹر:-  
حکیم حافظ محمد سعید - دہلی

جون ۱۹۵۲ء

فہرست مضامین

|    |                                                 |    |                                         |
|----|-------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|
| ۲۳ | بچوں کی پرورش اور تربیت                         | ۱  | عالمی علمو احمادی صحت                   |
| ۲۴ | بچوں کی غذائی حادثوں کی تربیت                   | ۶  | امیکدہ                                  |
| ۲۵ | بچوں کی تغذیہ - عجائب عالم                      | ۷  | نفسیات                                  |
| ۲۶ | باغ فوہنہال                                     | ۸  | مرد میں بھی یہ بلایا د آئی              |
| ۲۷ | نئی ٹینڈے                                       | ۹  | دیہی                                    |
| ۲۸ | میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ           | ۱۰ | بہانوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے        |
| ۲۹ | تہذیب خون کا دباؤ بڑھاتی ہے۔                    | ۱۱ | روزہ اور ضبط نفس                        |
| ۳۰ | آئس کریم کی تاریخ                               | ۱۲ | ادویہ جدیدہ                             |
| ۳۱ | لطیفوں کے لطیفے                                 | ۱۳ | دارے کا سہتال                           |
| ۳۲ | ورزش جسمانی                                     | ۱۴ | سلاہیت کی کہانی ایک شکاری کی زبانی      |
| ۳۳ | جنسیات                                          | ۱۵ | دیکھ نہیں تو اچھا سننے والے ہی بن جاتے۔ |
| ۳۴ | کیا جنسی خواہشات عالمگیر جگہوں کا سبب بنتی ہیں؟ | ۱۶ | ہین کا پھل                              |
| ۳۵ | ادبیات                                          | ۱۷ | آم                                      |
| ۳۶ | بازاری حکیم                                     | ۱۸ | کے مہینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے؟   |
| ۳۷ | سوال و جواب                                     | ۱۹ | کیا خوردنی خضاب کا کوئی وجود ہے؟        |
| ۳۸ | ضعف داغ، خیالات کی پراگندگی - آسن۔              | ۲۰ | ن کی صحت اور سن                         |
| ۳۹ | لاغری جسم - کاہلی - خلل آسیب -                  | ۲۱ | بالوں کے متعلق بے بنیاد اندیشے          |
|    |                                                 | ۲۲ |                                         |

حکیم محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و سپلیشر نے مشہور آفٹ لیٹر پریس میکلورڈ کراچی میں چھپوا کر فرسائلر ہمدرد صحت اولام باغ روڈ سے شائع کیا





جتنے فن کا زفاتح اور عظیم نشان لگ پدا کیے ہیں ان میں سب سے زیادہ اہم خصوصیت ان کی قوت ارادی ہی تھی اور ارادے کی یگانگی اور اہم طاقت اسی لیے انھیں عطا کی گئی تھی کہ وہ ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مریض نہیں تھے۔ اگرچہ انھیں فوجوں طلباء کے دل میں بھی دنیا کا

### سب سے بڑا آدمی

بننے کی آرزو پھیل رہی ہو تو انھیں سب سے پہلے اپنے گرد پیش کا جائزہ لیکر دیکھنا چاہیے کہ وہ غیر صحت بخش ماحول میں تو زندگی نہیں گزار رہے کیونکہ تندرست اور صحت مند ماحول ہی دنیا کے سب سے بڑے آدمی کی تخلیق کر سکتا ہے۔ مریض اور غیر صحت مند فضا میں صرف بیماریاں پیدا کرنے ہی کی طاقت ہوتی ہے جو اس میں ایسے کیرے ہی جنم لے سکتے ہیں جو گندگی اور غلاظت میں ریگنے ہی کے لیے عالم وجود میں آیا کرتے ہیں اور آفتاب و اجتناب کی بلندیوں تک پہنچنے کی خواہش کسی ان کے ناقص اجسام کو کس ہی نہیں کیا کرتی۔ اگر کوئی تندرست آدمی بھی ایسے ماحول میں گھر جاتا ہے تو اس کے اعصاب بھی بیماری کے جراثیم کو قبول کر کے بیمار بن جاتے ہیں اور قوت ارادی جو انسان کو سر بلند کرنے میں سب سے زیادہ اہم پائت ادا کرتی ہے صحیح طور پر تہمت حمل نہیں کر سکتی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بلندی کی طرف جانے والا جو ہر قابل بھی اس طرح پستی کی طرف گرنے لگتا ہے جیسے آسمان سے

### لوٹا جو استارہ

اپنے اونچے مقام کو چھوڑ کر زمین پر آ پڑتا ہے۔ تاریخ میں بہت سے ایسے کوارمل سکے ہیں جو کسی بڑے مرتبہ پر پہنچے اور پھر فوراً انھیں منصبے یوں گر پڑے جیسے دھشت کی شاخ سے کوئی گلاب سڑا پھل ٹپک پڑتا ہو۔ یادہ بلندی کی طرف جانا جانے اس طرح رک گئے جیسے دس ہارس پاؤں کی موٹر کسی پہاڑی سڑک پر چلتے چلتے ٹھیر جاتی ہے۔ اس کا صرف ایک ہی سبب ہو سکتا ہے یعنی بیماری ان کے اندر یا تو پہلے سے کوئی ایسا ذہنی و جسمانی نقص موجود تھا جس نے اندر ہی اندر اعصاب اور قوت ارادی کو گھٹن کی طرح کھا لیا تھا یا اسی وقت بیماری کے جراثیم نے دوج لیا جس کے نتیجے میں وہ بلند مقام چل نہ کر سکے یا وہاں تک پہنچ تو گئے مگر ان کی گھٹنی ہوتی ہے جاں بڑیوں کا ڈھانچہ ذمہ داریوں کا بوجھ نہ اٹھا سکا اور ایک دم چرچا کر بیٹھ گیا۔ ہر کیفیت یہ ایک تسلیم کی جوتی حقیقت ہے جو صدیاں کی کوئی قوت بھٹلا نہیں سکتی کہ

### صحت و تندرستی

ہی وہ طاقت ہے جس کے ذریعہ سے انسان جسمانی اور روحانی بلند یوں تک

پہنچتا ہے۔ وقت کے طوفانی عناصر کی لگام ہوگی، جو ایک ہی جھٹکے میں ہر ایک رخ بدل سکیں گے جو اپنے ٹکڑے ٹکڑے فردوں کی ہماروں سے ٹکرائے۔ جن کے آرٹ پر ملک فخر کرے گا اور جن کے میٹھے رسیلے نعروں پر قوم کی جی سین کروٹیں بدلنے لگیں گی انھیں ہونہار نو ہنہالوں کے کندھوں کی عظیم نشان عمارت کا بار ہوگا اور یہ سنگین ستون کی طرح سارے ملک کے کونے کونے پر پھیل جائیں گے انھیں کے ذہن و دماغ پر مستقبل کی بنیاد نہیں لگی۔ یہ حقیقت ہمیشہ واضح اور آشکارا رہی ہے کہ عمارت اس وقت تک ہو نہیں سکتی جب تک اس کی بنیادیں فولاد اور چٹان کی سی پائری سے نہ ہوں۔ چنانچہ اس وقت تک اپنے اسلاف کی علمی تاریخی سماجی تمدنی اور سیاسی و ملکی ذمہ داریاں نبھانے کے اہل نہیں ہو سکتے۔ وہ ذہنی و جسمانی اعتبار سے مضبوط نہ ہوں اور یہ بات اسی وقت ہو سکتی ہے جب ان کی ذہنی و جسمانی صحت کا معیار طبی نقطہ نظر سے مذہب و زمانہ بار بار اپنے اس فیصلے کا اعلان کر چکا ہو کہ تندرستی کے بغیر نہ دنیا میں سر بلندی حاصل کر سکتا ہے اور نہ عجبی کی دولت ہی اسے مل سکتی ہے۔ چنانچہ قانون اور کمزور آدمی ترقی اور مسابقت کے میدان میں دور دراز جیتنے کی نظر ہری طور پر ہی محروم ہوتا ہے لیکن عبادت اللہ تقویٰ کی نزاکت اس وقت تک عہدہ برا نہیں ہو سکتا جب تک اس کی ہڈیوں کے ڈھانچے زندگی کی صلاحیت اور اعصاب میں لوہے کے تاروں کی سی پائری نہ ہو۔ دماغ میں ہمارے ہی قوت برداشت نہ ہو۔ کائنات کی تمام مشکلات صرف انسان کی

### قوت ارادی

بر طرح ابر سے ڈھکے ہوتے آفت سے سورج کی کرنیں نہیں چھوڑا کرتیں۔ اسی ذہنی و جسمانی اندازہ جسم میں قوت ارادی جنم نہیں لیا کرتی۔ یہ قوت قوت ہی کیوں نہ ہو لیکن مریض اور غیر صحت مند آدمی کو اس کو بہت بڑی مشکل میں لاکرتا ہے۔ تندرستی دنیا کی سب سے بڑی نعمت ہے۔ وقت اور زمانہ کے کڑے رک کی تاب نہ لے کر لوگ لاسکتے ہیں جن کے دل و دماغ میں مخالفت عناصر کا بڑھنے کی طاقت ہو اور جن کے اعصاب قوت ارادی کے چشمے بھوت ہے۔ ان کی کوئی اہم ذمہ داری ایسی نہیں جو جو حریفوں اور ہم عصروں سے بے غیر حاصل ہو جاتی ہو اور اس مقابلہ میں وہی شخص کامیاب ہو سکتا ہے۔ قوت ارادی چٹانوں کو پاش پاش کر سکتے ہیں جس میں پہاڑوں سے ٹکرائے فافوں سے لڑنے کی ہمت ہو تاہم جاننے والوں کو معلوم ہے کہ مریض نے

پراس کے مستقبل کی عمارت تیار ہونے والی ہے اور صرف ہی پرکرنے والی  
لمحات کی تابانی اور درخشانی کا انحصار ہے۔

## قوم و ملک کے فوہال

باد کر لیں کہ اسکولوں اور کالجوں کی شاندار اور سرنگھٹ عمارتیں اس لیے  
قابل احترام ہیں کہ وہ ملک اور قوم کے مستقبل کو اپنے سانچوں میں ڈھانچ  
ان میں قوم کے دماغ اور ملک کے دل تیار ہوتے ہیں لیکن ان میں پڑھنے والے  
کو اسی وقت قوم و ملک کا سچا سپوت کہا جاسکتا ہے جب ان کے سینوں میں  
کی روشنی اور داغوں میں سچید مسائل کو سمجھانے اور سمجھنے کی پوری تہ  
ہو۔ وہ دم توڑتی ہوتی قوم کی رگوں میں طاقت و توانائی کا تازہ خون بہے۔  
اہلیت رکھتے ہوں اور ملک کو اندرونی اور بیرونی خلفشار سے نجات دے  
فولادی عزم ان کے مضبوط اعصاب میں موجود ہو۔ اور یہ سب کچھ اسی  
میسرہ آسکتا ہے۔ جب ان کے دل و دماغ حق درست ہوں اور نگہ رشا  
صحتمند توانائی ہو۔ بیاد دل و دماغ فکر و شعور کو بھی مریض بناتے ہیں اور  
بام فلک کی طرف جاتے جاتے ایک دم تحت اثری میں گر پڑتا ہے۔ چاندنا  
رفتوں تک ہی لوگ پہنچ سکتے ہیں جن کے اعصاب میں چٹاؤں سے بھی  
والی قوت اور دیو داغوں میں صحتمند نقطہ نظر سے سوچنے اور غور کرنے کی  
ہودوں میں حوصلہ فرما مصائب کا مقابلہ کرنے کی ہمت ہو اور یہ سب  
معلوم ہو چکی ہو کہ یہ سب چیزیں ایک

## مضبوط اور تندرست جسم

ہی دے سکتا ہے۔ ایسی صورت میں ہر طالب علم کو تندرستی کا ایسا معیار  
چاہیے جو دوسروں کے لیے ایک نمونہ ہو۔ ہر قوم اور ملک میں صحت اور تندرست  
اہمیت محسوس کی گئی ہے۔ جب ہی قدیم زمانہ میں لوگ طویل عمر پانے کے لیے  
اور تندرست رہتے تھے۔ یونان کے علم لاصنام میں صحت کو ایک

## حسین و جمیل دیوی

سے تعبیر کیا گیا ہے اور حقیقت میں صحت ایسی دیوی ہے جو خوش حسین ہونے کے  
کو بھی حسن و جمال اور شہنائی کی دل کشی عطا کرتی ہے۔ یہ دیوی تو  
اور قابل حشر ہے کہ ہر نوجوان کو اپنی حسین عقیدت اس کے سامنے بھجا  
چاہیے اور اپنے شعور میں اس کی محبت کی تڑپ پیدا کر لینی چاہیے۔ اگر عشق  
چنگاری اس کے احساس میں سلگ اٹھی تو یقیناً وہ ایک لمبی سرگرم دور  
زندگی کا مالک بن جائیگا جو میدان مسابقت میں ہمیشہ اسے کامیاب  
اگر محبت کی حسین و جمیل دیوی رُوٹھ جائے اور اس کی حیات آفریں بٹیا

پہنچتا ہے۔ ملک داری اور سیاست والی نیز آرٹ کا کمال بھی صحت و تندرستی کا  
نیجہ جو تمام انسانی کمالات دماغ ہی سے تعلق رکھتے ہیں اور جن لوگوں کی دماغی  
قوتیں معیاری ہوتی ہیں اعلیٰ مراتب انھیں کا حصہ ہوتے ہیں۔ کوئی بڑا آدمی  
ایسا نہیں مل سکے گا جس کی دماغی طاقتیں بہت ہوں اور اس کے طائر فکر  
میں عقاب کی سی بلند پروازی اور شہ پر جبریل کی سی قوت ہو۔ ایسا دماغ  
جسے فطرت غیر معمولی صلاحیتیں عطا کرتی ہو کسی بیاد جسم میں نہیں رہ سکتا۔ سخت  
اور مرض کی آلائشوں سے پاک کا تہہ سر ہی اس کا مسکن ہوتا ہے۔ ہر ہونہار ملاحظہ  
علم کو یقین کر لینا چاہیے کہ تعلیم اور تربیت نقوش اس وقت تک جاگ رہی ہیں  
ہو سکتے ہیں جب تک وہ پوری طرح تندرست اور صحت مند نہ ہوں۔ نوجوانوں کے  
پریش میں غذا ہضم نہ ہوتی ہو یا جن کی آنتوں کے لیے ٹوب بیکار مواد کو کامیاب  
کے ساتھ باہر نہ پھینک سکتے ہوں وہ کبھی اچھا نہیں سوچ سکتے، نہ پڑھی ہوئی  
چیزوں کو اپنی قوت حافظہ میں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ایسا سیاست دان، مفکر،  
یا آرٹسٹ اور فن کار جو ہر وقت درد سر میں مبتلا رہتا ہو کبھی اس موقف تک  
نہیں پہنچ سکتا جو قدرت نے صرف اسی کے لیے بنایا تھا۔ کتنے شاعر، ادیب، مفکر  
اور آرٹسٹ ہیں جن کے فن اور پیام میں اقبال، اکبر اور قائد اعظم کی سی گہرائی  
حلاوت اور تاثیر ہو۔ حقیقت یہ فرق مراتب دماغی اور جسمانی ساخت کے تقاضا  
پر مبنی ہے اور انسانی موقف کی پستی و بلندی پر دلالت کرتا ہے اور ان سب چیزوں  
پر صحت اور بیماری کا کافی اثر پڑتا ہے اور ان حقائق سے رشتہ راسخ نے کے بعد کوئی

## جوہر قابل

ایسا نہ ہوگا جو اپنے اصل موقف تک پہنچنے کے لیے قدرتی عنام کی ہمنوائی کو  
انہما فرض خیال نہ کرے گا اور اپنے جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے کی ضرورت کو  
شدید طور پر محسوس نہ کرے گا۔ کس کے دل میں یہ تمنا موجزن نہ ہوگی کہ وہ مستقبل  
کا سب سے اچھا قانون دان، حکیم، مفکر، آرٹسٹ اور قائد اعظم ہو لیکن یہ تمنا  
آرزو اور خواہش ہی کامیابی کے لیے کافی نہیں ہو بلکہ اس مقصد تک پہنچنے کے  
لیے طاقت برداشت، ضبط نفس اور عزم و ارادہ کی سنگین طاقتیں بھی درکار  
ہیں۔ ایسی طاقتیں جو طوفانوں کا منہ موڑ سکیں جو وقت کے بھرے ہوتے  
تیزروں سے نہ ڈریں جو مشکلات اور حوادث کے سامنے سینہ سپرہ سکیں اور  
مصائب آلام کی تلخیوں کو اپنی ایک لہریہ مسکراہٹ میں تحلیل کر دیں۔ یہ طاقتیں  
صرف صحت اور تندرستی کی بدولت ہی حاصل کی جاسکتی ہیں۔ اس لیے کوئی شخص  
نوجوان ہی ایسا نہ ہوگا جو اپنی صحت کی حفاظت کو ایک مذہبی اور اخلاقی فریضہ  
نہ سمجھے بلکہ صحیح معنی میں صحت کا تحفظ ملک و قوم کا ایک ایسا مطالبہ ہو جس

زیادہ ضروری یہ ہے کہ اپنی صحت اور طاقت پر اعتماد ہونا چاہیے۔ اعتماد کے اس احساس سے قوت مدافعت جاگ اٹھتی ہو اور بیماریوں کے جراثیم کو جسم کے قریب آنے نہیں دیتی۔

### ذہنی تن درستی

جسمانی اور ذہنی تندرستی میں کسانیت اور مطابقت ہونی چاہیے۔ جو طبع علم جسمانی اعتبار سے صحت مند ہو اسے اپنے ذہنی شعور کو بھی بیماری سے بچانے کی غرض سے بھٹ 'حملاً' 'چوری' بے اعتمادی اور بے اصولی سے بچنے کی زبردست کوشش کرنی چاہیے۔ زور دینی بھی ذہنی بیماریوں سے اجتناب بھی ضروری ہو۔ اپنے نفس پر قابو رکھنا چاہئے۔ ہر کام کو نہایت سرگرمی و جوش اور انہماک سے انجام دینا چاہیے اور ہر وقت محوش و خرم رہنے کی سعی کرنی چاہیے۔ آلام اور مصائب کبھی نگاہ میں نہ لانا چاہئے بلکہ پورے عزم سے ان کو ٹھکرائنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

### ذہنی قوت مدافعت

جس طرح ظاہری بیماریوں نے جراثیم کو شکست دینے کے لیے جسمانی قوت مدافعت کی ضرورت ہے اسی طرح ذہنی امراض کے گرد و خبا کو ذہن کے آئینہ سے دور رکھنے کی غرض سے ذہنی قوت مدافعت بھی ضروری ہو اور یہ قوت مسلسل کوشش کر رہے ذہنی طور پر حاصل ہوتی ہے۔ ہر طالب علم کو کوشش کرنی چاہئے۔ معمولی باتوں پر غصہ نہ آئے۔ اسی طرح اپنی رائے کا بھی جلدی سے اظہار نہ کر دینا چاہئے۔ اپنے فیصلوں کو مناسب وقت تک پوشیدہ رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر طلباء ان باتوں کے غور نہ کریں تو آخر عمر تک ان کے ذہن و دماغ میں ایک خاص قسم کی قسبی اور قوت باقی رہیگی۔

### ہمارا ماحول

ہماری زندگی میں جو فضا جس میں ہم رہتے رہتے پھرتے ہیں ہماری تندرستی کے خلاف ایک بڑی خطرہ ہے جو جس میں ہر طبی گیس کی طرح بیماریوں کے جراثیم سر جوئے ہیں جن قوت ہم کی قوت مدافعت خاقل یا کمزور ہو جاتی ہو بیماریوں کے آگے ہم کو ذرا ہلکے جسم پر حملہ کرتے ہیں ان سے بچنے کے لیے ہمیں اپنے جسم کی قوت مدافعت کو بہت زیادہ تربیت دینے کی ضرورت ہے اور ہمیں اسے طاقتور بنانا بھی ضروری ہے۔ علم کی روشنی نے ہمارے ذہن و شعور کو آسان کر دیا ہے کہ ایک کوئی چیز تاریکی میں نہیں ہے۔ لہذا شعوری طور پر ہمیں اپنے ماحول کے خلاف ہر وہ آزما جو کہ قوت مدافعت کو بیلار اور ہوشیار رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمیں کچھ کچھ کیلچ

### جانتے رہو

کافی لگائی ضرورت نہیں صرف تازہ ہوا آفتاب کی روشنی، غذا اور تازہ غذا مناسب جسمانی صفائی، خوش باشی، ضبط نفس اور زندگی میں توازن اور ہم آہنگی سے قوت مدافعت کو طاقت بخشتی ہے۔ ذہنی اعتبار سے خیالات اور افکار کو بکن رکھنا چاہیے۔ صحت اور تندرستی کی گفتگو میں یہ بات اور سن لیجئے کہ سادہ اور فطری طریق زندگی

ہی انسان کو صحت مند رکھنے کا ضامن ہے۔ اس سبب ہم اس اور غذا کو بھلا کر رکھنا چاہئے۔ مگر یہ باتیں بھی قطعاً سناؤ اور فطرت کی مطابقت ہونی چاہئے۔ ہمیں کبھی کبھی کچھ بیماریوں کا الجھا کر فطرت کو دھوکا دینا چاہیے۔ یونانی طبیبی ہی بیماریوں کی بہت زیادہ حق گو کہ وہ فطری اور قدرتی علاج کے اور کام، سادہ و سادہ راستہ طاعت کا ہے، ہوشیار

ہو، سوسائٹیاں جو جاتیں تو اسے خوش کرنا ہر اس نوجوان کی ایک دھاتی نڈ جو صحت کو سرمایہ حیات خیال کرتا ہو اور جس کے دل کی بیتاب فطرت کو لکڑی گرمی شامل ہو۔ صحت کی دیوی کو منانے کے لیے ایسے نفع لاپنے باجن میں نیا زندگی ہو، عقیدت اور فتادگی ہو، عجز اور انکسار ہو، طلب کر کے کہنا چاہیے، اے

### مسرت و اطمینان کی جنت

وہاں اور شبانے رعنائی کی ملکہ سلام ہو تیری خوبصورت اور نشی آنکھوں کے نیچے حسین شہابی رخساروں کو سلام ہو تیرے بھرے ہوتے گداز بازو جو تیری نوازی کلاہوں کو۔ ہماری بے زور آنکھوں کو بھی حسن اور جوانی سے چمکائے، ہمارے مرتجعاتے ہوتے زرد رخساروں میں بھی گلاب کے پھول کا رنگ بن کر دوڑ جائے ان کی زردی میں بھی لالہ کی سرخی بھر دے۔ زون کے سوکھے ہوتے عضلات میں بھی مہر سے ترشی ہوتی ہانپوں کا زائے اور ہماری سوکھی ہوتی کلاہوں کو بھی وہ طاقت عطا کر جو تیرے دھڑکے۔ ہماری پیشانی میں صحت اور عقیدت کے سجدے ترپے ہو۔ میں قبول کر اور ہمارے اندھیرے دلوں کو اپنے حسن کی نیوٹروں سے۔ ہمارے فلس کو دولت مند کی سے بدل دے۔ غم و آلام کی تاریکی کا چراغ جلا دے۔

میں یاد رکھنا چاہیے کہ صحت کی دیوی پر

### مربانی

نہایت بھی ہوتی ہو۔ جب تک بھینٹ نہ چڑھائی جائے، روشنی ہوتی نہیں کرتی، جس قربانی سے صحت کی دیوی کو خوش کیا جاسکتا ہو جو یہ جو۔ اس سلسلے میں نوجوان طلباء کو سب سے پہلے اپنی جنسی اور اصلاح کا پختہ عزم کر لینا چاہیے اور ساتھ ہی زندگی کے سیلاب سے دستانہ پر بہانے کا ارادہ بھی نہایت ضروری ہے۔ یہ سب چیزیں ہی ہونی چاہئیں اور اجتماعی بھی۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ تندرستی ہی نہیں ہونی، ذہنی بھی ہونی ہے

### مکمل انسانیت کا نمونہ

پیش کیا جاسکتا ہے جو جب ذہن اور جسم دونوں تندرست ہوں جسمانی، اپنے طلباء کو بیماریوں سے دور رہنا چاہیے اور اپنی صحت کے تحفظ ل رکھ کر ایک تندرست انسان کی حیثیت سے نہایت طاقتور یہ قوت برداشت اور مبر و ضبط کا حامل بھی ہونا چاہیے

یاد رکھو! میکڈوگ کے نام سے تبادل خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارہ بہادر صحت یا کسی خاص فرد کے لیے ترجیحاً نہیں۔ ان صفحات میں اوسعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے تاہم میں بھی تبادل خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔ "بہادر صحت"

کہتا کہ بھائی کیا تجھے ڈاکٹر بننے کا ارادہ ہے۔ مگر جب 'لارا اپنا' لارا بتا کہ وہ دوائیں سے پیٹھ کو قوتوں عام کی سہولت حاصل کرتے تو میرا جی کے بھیجے اور کہا کہ یہ سونم آنر کی دنیا کون سے نکلا۔

اتفاق کی بات پر کڑی کے ان اجتماعوں سے ذرا ہی قبل یہودی مسیحیوں نے  
 بظلمہ کے کچھ شہروں کا دورہ کیا تھا۔ یورپ کے بڑے بڑے شہروں میں اس امر میں  
 کا نام کو نہیں جانتا۔ یہاں بھی اسے ہاتھ لگایا گیا اور اس میں کوئی شبہ  
 سامعین اس کی دہن نوازی سے بالکل مسح ہو گئے مگر جن لوگوں نے کاربائے  
 سوم کی موسیقی سنی وہ ان پر اس ساحر کا جادو نہیں چلا۔ اس بوڑھے کراچی  
 میں بے جان دینا بولنے لگتی ہوئی سارا مجمع مدحوش ہو جاتا ہے۔ شاید یہی وہ  
 جیسے سنکر صوفیا حیرت کے عالم سے گزر کر عبوریت کے مقام تک پہنچ جاتے ہیں  
 اور سب اس کے آدھ کے تقابل کا تو یہ موقع نہیں البتہ مشرقی اور مغربی ہوتے  
 دل چپ بات یاد آگئی۔ ایک صاحب نے دونوں کا مقابلہ کرتے ہوئے کہا جب  
 متعلق مغربی طرز کی کوئی گستاخ رہی ہو تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بادل گر  
 بارش دھواں دار ہو رہی ہو اور آپ بھیگتے ہیں مگر دل اور دماغ دونوں  
 کے احساس سے خالی رہیں گے۔ اس کے مقابلہ میں اگر برسات سے متعلق  
 مالگیا جا رہا ہو تو آپ کو گرجتے ہوئے بادل سنائی دیں گے نہ بارش نہ  
 میں آئے گی۔ لیکن بارش کا سماں بندھ جائے گا۔ اگر کوئی خاتون آپ کے پاس  
 بیاض تھلہا شروع کر دینے لگی۔ دل و دماغ دونوں پر اس کی ریت چھا جائے۔  
 موانعوں کی طرح یہ بھی بالکل حقیقت پر مبنی نہیں بلکہ زیادہ تر گفتنی ہو  
 کوئی شبہ نہیں کہ مغربی موسیقی وقتی ہیجان پیدا کرتی ہے اور مشرقی موسیقی  
 کہیں کہیں ہے۔ وہ ان خفت جذبات کو بھیر پڑتی ہے جن میں کسی مادی چیز سے  
 جاسکتا۔ اب نغمہ کے ساتھ آپ کے کی شان میں قصیدہ بھی سن لیجیے۔  
 سینائے فرانس کی غزل اہل میں تقریر کرتے ہوئے کہا:۔ "جناب  
 فاسفیٹ ہوتے ہیں۔ اس میں گلیسرین، لوہا، معدنیات اور وٹامن  
 پورے جسم کو نئے طبعی اور طاقت بخشی ہے، ہاضمہ میں مدد دیتی ہے۔ لیکن  
 کام کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔ ذہنی قوتوں کا نشوونما کرتی ہے اور خود  
 ہے۔ چنانچہ اہل میں نے فریسی سپاہیوں کی شراب کاروبار میں بڑھانے کا  
 اب ہر سپاہی کو روزانہ ڈیڑھ پنٹ شراب ملا کر دی۔ دناہم میگزین۔ نیو  
 مے باقی دینا باقی

مسئلہ ایک بائبل الا آباد میں بڑے انتہام سے نمائش کی گئی تھی یہیں میوزک فیلڈ کے جو بہت انتظامات کیے گئے تھے ان میں مسیحی کا بھی انتظام تھا کلکتہ والی کوہر جانا کے لیے ایک شاندار پنڈال بنایا گیا۔ یہیں پانچ سو ہزار آدمی بیٹھ سکتے تھے ججنگل ہریانہ گائی کرتے ہیں یہ آل بھارتی اور شاہی کی کوئی ایسی شہبہ ہی جو جس میں راکے دو تین بجے سیکٹ جھلن قائم نہ رہتی ہو وہ روزانہ گزرتا گیا اور اس کے متضاد صاحب نے وہی بگڑ گئے۔ تاہم پچھلے دنوں آئی میں موسیقی کے سلسلہ میں جو اجتماع ہوئے ہیں انھوں نے وہ روزانہ یاد کروایا جب محل بادشاہوں کی بڑائی کے بعد موسیقی بہت حد تک ناکامیوں کے درمیان رہی تھی جن میں آپادہم بھمت فروش کہتے ہیں۔ آپ تو ایک ہندو جانا کلکتہ والی کوہر جانا جا کر اپنی باقی اور وہاں بھی نہیں رہیں البتہ ریاستیں اور چائے باقی تھے مسئلہ ان میں وہ بھی ختم ہو گئے۔ شاید ہی کسی کو پورا کر کے کی خاطر ڈاکٹر اجندر پرشاد نے چارو موسیقاروں کو انعام و خلعت سے نوازا جو اب میں سیوچ راہوں کے پاکستان میں بھی موسیقی کی روایت قائم رکھی جائیگی یا نہیں اور اگر رکھی جائیگی تو کس طرح ؟ اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ موسیقی ہندو دھرم میں عبادت کا وہ بڑا کھنڈ ہے اور خاص سلائی نقطہ نگاہ سے یہ ہندو لعب میں شامل ہو کر اس میں بھی تو کوئی شبہ نہیں کہ اس موسیقی کو جسے اب پاکستانی موسیقی کہا جاتا ہے ہندوستان سے مراد یہاں ملک ہندوستان کی موسیقی نہیں بلکہ موسیقی کا وہ سکول ہے جسے کرنا بھی موسیقی کے مقابلہ میں پیش کیا جاتا ہے، مسلمانوں نے بڑا جھوٹا بیسٹا پر کیا کہ اس کا اضافہ میزمرہ کو کیا۔ تراز قول قلبانہ ایسے گلخان بھی میزمرہ کی ایجاد ہو۔ اور ہریانہ کیس اور ان کے شاگردوں نے موسیقی کی جو خدمت کی وہی فراموش نہیں کیا جاسکتی، اب بھی جن چارو موسیقاروں کو ٹھکانہ پرشاد نے انعام و اکرام سے نوازا ان میں سے دو استاد علاؤ الدین اور مشتاق حسین خاں مسلمان ہیں۔ ان کے علاوہ جو لوگ ان اجتماعوں میں شریک تھے ان میں رامپور دار کے استاد احمد جان تھرا کا، باسم اللہ اور شکر خاں بھی تھے۔

صدیوں کے اس تمدنی سرمایہ کا کیا بنے گا؟

خیر یہ تو ایک جملہ تعرض تھا میں یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس بڑے عظیم پر موسیقی زندہ رہی تو عوام کے ذوق کی بنا پر ورنہ شہرچی بھون کے اجتماعوں سے نہ تو زندہ ہوگی اور نہ قرار داد و مقام حاصل کرے گی۔ مگر ڈیڑھ سال کے بعد عوام میں موسیقی کا ذوق بڑھ گیا تھا بلکہ آج سے بیس بچپن برس پہلے جو کہ سے گزرنے والا کوئی شوقین اگر کھانا نکال جاتا تو لوگ اس کی طرف متوجہ ہو جاتے تھے۔ اب یہ کیفیت ہو کہ عوام اداظم کھانا کھاتا اور دھمے اور آگ کی بداشت کرنا پڑتا ہے۔ کئی یہ نہیں

یونیک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور انکے علاج کی طرف توجہ نہیں گئی چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں ایک ہزار نفسیات منیکل ہی سے ملے گا۔

نہ دلوں سے میں یہ سوچ رہا ہوں کہ دنیا میں لذت ترین چہ کیا ہو؟ میں سے لوگوں سے یہ کہا کہ وہ اپنی زندگی کے ایسے واقعات سنائیں جن کے وہ یہ کہہ سکیں کہ ایک بار دیکھا ہو، دوسری بار دیکھنے کی ہوس ہو، مختلف جمع کرنے کے بعد جو تجزیہ کیا تو معلوم ہوا ان میں زیادہ واقعات وہ تھے فی ماغرض وہ گناہ کی چاشنی تھی۔ گناہ میں اس قدر لذت کیوں ہوتی رہے لذت محضیت دوسرے افعال کو کیوں نصیب نہیں ہوتی؟ یہ موقع فلسفہ گناہ پر بحث کرنے کا تو نہیں ہاں دیکھنا ضروری، کا بنیادی جزو یا لازمہ کیا ہے ————— گناہ خواہ کوئی ناچوری ہو یا جنسی خیانت، جاسوسی ہو یا قتل۔ یہ سب انتہائی طالب ہوتے ہیں۔ ہر عضو، ہر عصب اور ہر ذہنی صلاحیت ان گناہ

اگر ہم سچ سچ زندہ رہنا چاہتے ہیں۔ اگر ہماری زندگی میں کوئی ایسی چیز ہے جس کی خاطر زندہ رہا جائے تو پھر زندہ رہنے کا عزم پختہ ہو جاتا ہے۔ بیماری کے دفاع کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ ہم میں سے ہر شخص میں دو بنیادی جبلتیں ہیں۔ زندہ رہنے کی خواہش اور اپنے آپ کو برباد کرنے کی آرزو۔ زندہ رہنے کا جذبہ تخلیق کی آرزو، دیانت کی تمنا اور کچھ حاصل کرنے اور کرگزرنے کی خواہش سے نشوونما پاتا ہے اور ڈاکٹر بھی اس جذبہ کی قدر و منزلت کے قائل ہیں۔ آپ نے کتنی بار ڈاکٹر سے سنا ہوگا کہ ”جو کچھ ہمارے بس میں تھا ہم کر چکے“ اب خود مریض کا اختصار ہے۔“

”اپنی ذات کو تباہ کرنے کا جذبہ ذرا مشکل سے سمجھیں آتا ہے۔“

[illegible]

ہوا بخدی کو لے جاتی تھی۔ پھر بھی وہ ہسپتال کے سارس زخمیوں سے زیادہ خوش و خرم رہتا تھا۔ بعد میں معلوم ہوا اس نے اپنی نرس سے شادی کر لی۔

جنگ ختم ہو گئی اور مسٹر بیکر ایک یونیورسٹی کے ٹرشی معتمد ہو گئے۔ کچھ دنوں بعد انھیں اطلاع ملی یونیورسٹی ایک خاص کان وکیشن منعقد کر رہی ہے جس میں ایک شخص کو فلسفہ میں بالکل جدید تحقیق کرنے پر ایچ ڈی کی ڈگری دی جائے گی۔

جب مسٹر بیکر کان وکیشن میں پہنچے تو یہ دیکھ کر رہ گئے کہ ڈگری اسی شخص کو دی جا رہی ہے جو جنگ میں دونوں ٹانگیں، ایک بازو اور دونوں آنکھیں کھو چکا ہے۔ فروری کی اشاعت میں جن تقاضوں کی وہ دی گئی ہے، ان پر ایک بار نظر تو ڈال لیجیے، اور ہم کم بڑے آدمی کی سوانح عسری پڑھیے اور یہ دیکھئے کہ کوشش کیجیے کہ وہ کون سا تقاضا تھا جس نے اس کو اتنا بڑا بنا دیا۔

تقاضے خواہ کتنے ہی مختلف ہوں لیکن ان میں ایک بات مشترک ہوگی اور وہ یہ کہ جس نے جس کا دیا اٹھایا اسے اتنی ہی توجہ اور انہماک سے کیا۔

توجہ اور انہماک سے بعض اوقات خاص نتائج ہوتے نظر نہیں آتے۔ لیکن یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ سچی توجہ اور انہماک سے لیتے ہیں وہ گھبراتے نہیں بلکہ ناکامی کے بعد بھی پی میں لگے رہتے ہیں۔ ہاں جنہیں طلب صادق ہو رہا جاتے ہیں۔ جو لوگ جلد ہی دل توڑ دیتے ہیں نہیں، اس کا جواز نہ لینا چاہیے کہ کیا انہوں نے حقیقی توجہ کیا ہے۔ اگر وہ اخلاص سے کام کرتے تو گھبرانہ بذات خود اس چیز کی دلیل ہے کہ وہ مصیبت سے محروم تھے۔

تاریخ عالم میں ابواب انقلاب کی ترتیب دی ہے۔ لذت مصیبت سے لطف لیتے رہے ہیں۔ جب بھی انہوں نے اصلاح کی کوشش کی، ساج، حکومت اور رواج کے دیوتاؤں نے اسے گناہ قرار دے دیا۔ چنانچہ ہر مصلح واجب قتل اور قابل تعزیر پھرایا گیا۔ اس کی کوششیں مردود اور اس کے پروگروڈن زدنی پھرنے۔ دوسری طرف مخالفت جس قدر شدید ہوتی گئی یہ ذوق گناہ بڑھتا گیا حتیٰ کہ کاملاً نے مصلح کے قدموں کو چوما اور قبول عام کا تاج اس کے سر پر رکھا گیا۔

اگر آپ دنیا کے اکابر کی زندگی کا مطالعہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ترقی ان لوگوں نے کبھی نہیں کی جن کے حالات سازگار تھے جن کو ترقی کے مواقع حاصل تھے بلکہ ان لوگوں نے کی جن کے نہ تو حالات سازگار تھے اور نہ جن کو ترقی کے مواقع حاصل تھے۔

مغل عظیم اکبر ان پڑھ تھا۔ انگریزی کا مشہور شاعر ملٹن نابینا۔ کیا آپ کے خواب و خیال میں بھی آسکتا ہے کہ ایک بہراموسینی سے آشنا ہو، مگر دنیا کا بہترین موسیقار بی۔ تھو۔ ون برا تھا۔ عالم طب میں لوتی پاسچر کا نام کس نے نہیں سنا، یہ شخص مفلوج تھا۔ انگریزی کے بہترین سفر ناموں کا مصنف لوی آسٹی ون سن تپ دق کا مرلیض تھا۔

دی آنا کے امپیرل اوپرا کے ڈائرکٹر نے ایک خاتون کو مشورہ دیا۔

”ایک مغتنہ کے لیے جس آواز اور شخصیت کی ضرورت ہے وہ دونوں آپ میں نہیں۔ مناسب یہ ہے کہ آپ گانے کے خیال کو بھی دل سے نکال دیں۔ بہتر تو یہ ہے کہ آپ سینے کی مشین لے کر خیالی کام شروع کر دیں۔ یہ خاتون مادام شو مین ہینک آسٹریا کی مشہور مطربہ تھی۔

پچھلی جنگ عظیم میں مسٹر نیوٹن بیکر امریکہ کے وزیر جنگ تھے۔ ان کا قاعدہ تھا کہ جنگی ہسپتالوں میں جا کر جنگ کے محذو ترین زخمیوں کو دیکھتے۔ ایک مرتبہ انہوں نے ایک ایسے زخمی کو دیکھا جس کی دونوں ٹانگیں کٹ چکی تھیں۔ ایک بازو کٹ چکا تھا اور دونوں آنکھیں بھی ختم ہو چکی تھیں۔ چہرے پر کوئی چیز سلامت نہیں تھی اور اگرچہ ایک نرس گاڑی میں بٹھا کر اسے

## بی دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے!

مکھ (عنب الثعلب) جسکو کالی بھنوں بھی کہتے ہیں، اپنے فوائد کی وجہ سے غیر معمولی شہرت رکھتی ہے۔ موسم برسات میں خورد ہوئی ہوئی فروش اسکی کاشت بھی کرتے ہیں اور ہر موسم میں مل جاتی ہے۔ اس کا ہوا دھے گز سے ایک گریٹک بلند بھاڑ دار ہوتا ہے۔ شاخیں بکتر شاخوں اور تنوں کی رنگت سبز نیلگوں ہوتی ہے پھول چھوٹے چھوٹے لگتے آتے ہیں پھل کالی مرچوں کے برابر گھونٹا لگتے ہیں۔ بچے پھل کو رنگ اور مزہ تلخ ہوتا ہے لیکن کپنے پر اس کا رنگ سرخ اور مزہ شیریں ہو جاتا ہے۔ زرد خشک اور مکھ سبز دونوں اندرونی اعضا خصوصاً جگر، معدہ، کلی، جگر کے درموں کو تحلیل کرنے کی لاجواب دوا ہے۔ دلی طور پر پلانے سے اور بڑھانے سے درموں کو تحلیل کر دیتی ہے۔ مکھ کے سبز پتوں کو کوٹ کر پانی پھر اس پانی کو آگ پر لکھیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو آگ سے نیچے اور پھان کر پلٹیں جگر، معدہ، انتوں اور رحم کے ورم اس کے چند روز پلانے سے ہو جاتے ہیں۔ اگر ورم جگر اور ورم مارا دینے کا ورم، کی وجہ سے یرقان بت ہو تو مولی کے سبز پتوں کا پانی ہی کر کے تیار کر کے مکھ کے پانی میں ملا کر فائدہ ہوتا ہے۔ مکھ کے پتوں کو بھیجا بنا کر کھانے سے بھی اندرونی اعضا کا ر ہو جاتا ہے لیکن چونکہ یہ تلخ ہوتی ہے اس لیے سخت مزاج مریض ہی کھا سکتا ہے۔ ان اور دلی میں ورم ہو تو مکھ کے پانی میں مضر املاح اس حل کر کے میکر

بہت بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

منڈی برصغیر کی مشہور بوٹیوں میں سے ہے اس کا پھول سی بوٹی سی بوٹی نامی سبز پتوں پر نیل گوں سا ہوتا ہے۔ یہی گل منڈی ہے۔ اس بوٹی کے پھول اور پتوں کو سونگھنے سے آم کے پوریا کے آم جیسی لذت ہوئی بہت سے فوائد رکھتی ہے مثلاً اعضا، تیسہ کو تقویت بخشتی ہے۔ غلظت کو طاقت دیتی ہے۔ خون صاف کرتی ہے۔ معدہ کو قوت دیتی ہے اور بھوک دوا دیکھوں کے لیے حیرت انگیز اثرات رکھتی ہے۔ چنانچہ۔

ل بوٹی کا خاصہ یہ کہ اگر صبح کے وقت اس کا ایک پھول پانی کے بغیر تین نو ایک سال تک بکھیں دیکھنے نہیں آتیں۔ اگر دو پھول نیکل تو دو سال تک اور تین پھول نیکل جائیں تو تین سال تک آشوب چشم رہتے نہیں ہوتی متعدد اطباء نے اس بوٹی کے اس خاصہ کی تصدیق کی ہے۔ علاوہ اگر منڈی کے پھول ساتے میں خنک کر کے کوٹ چھان کر سونگھ لیں

اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ سات یا دس گانے کے دودھ کے ساتھ کھائیں تو دماغ اور آنکھوں کی تنوریک کی نہایت مفید ہے۔ عام جانی کمزوری کے لیے بھی نافع ہے۔ اکثر آنکھیں دیکھتی رہتی ہوں تو اس کے کھانے سے آنکا دکھنا مٹتی ہے۔ منڈی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے۔ اس فائدے کے لیے دوسری مصفی خون دوا کے ساتھ سہماں کی جاتی ہے اور نہایت بھی۔ چنانچہ منڈی بوٹی پتوں اور پھولوں سمیت ۹ ماشہ لیکر مریض، عذ کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے خارش، داد وغیرہ جلدی امراض میں بہت فائدہ بخش ثابت ہوتی ہے۔ ان فوائد کے علاوہ یہ بوٹی خفقاں اور ضعف قلب، شکایتوں کو بھی دور کرتی ہے۔

**مولی:** گاجر کی طرح مولی مخروطی شکل کی مشہور جڑ ہے۔ اس کا رنگ سفید اور مزہ شاداب کھاری پن لیے ہوئے تیز سا ہوتا ہے اس کو پھلیاں لگتی ہیں جو سینگے یا مونگے کہلاتی ہیں ان کے اندر دس سرسوں کے برابر سرخ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کچی مولیاں تراش کر نمک کے ساتھ کھاتے ہیں اس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے اور دیاج خاب ہوتے ہیں اور پیشاب کھل کر آتا ہے لیکن اس میں یہ بڑی خرابی ہے کہ یہ خود دیر ہضم ہو اس لیے اس کے کھانے کے بعد دینک کار پانی دیتی ہیں۔ مولی اور اس کے پتے کو پکا کر بطور ناخوش (دسان) بھی استعمال کرتے ہیں۔ جگر، کلی، معدہ اور انتوں کی بیماریوں میں مفید ہے اس کے علاوہ گردہ و مثانہ کی پتھری کے مریض کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ مولی یرقان (کنولڈ) کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ اس فائدے کے لیے مولی کے پتوں کو کھل کر ان کا پانی نکال لیں اور اس کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو صاف پانی کو چھان کر شکر مرچ ۲ تولہ ملا کر پلائیں اور مولی اور اس کے پتوں کو پکا کر کھلائیں۔ آٹھ دس دن میں یرقان کا مرض اچھا ہو جاتا ہے۔ مولی کی کو گلانے کے لیے بہت اچھی دوا ہے اس غرض کے لیے مولی کو تراش کر سرکہ میں ڈالیں۔ دین ہفتہ کے بعد مولی کے قلعے نکال کر دن میں دین بار کھلائیں مولی کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں ٹیٹھ قسم ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ و مثانہ کی پتھری کے باعث پیشاب کھل کر نہ آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے۔ بعض اوقات پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ مولی کا پانی جوڑ کر اس میں چوتھائی تولوں کا تیل شامل کر کے آگ پر لکھیں یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل بچ جائے اس تیل کو کان میں ٹپکانے سے اوجھا سننے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور کانوں سے مختلف قسم کی آوازوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

# روزہ اور ضبط نفس

از مولانا سید ابوالاعلیٰ صاحب - مخدومی

روزہ، ہشدر اور مسوہ یعنی جیسے بڑے بڑے مفسد ہی پیدا کر سکتی ہو۔ اس قدر نفس نہ قابل تعریف ہو اور نہ وہ اسلام کو مطلوب ہے۔ اسلام جس ضبط نفس کا قائل ہو وہ یہ ہو کہ پہلے انسان کی خودی اپنے خدا کے آگے سر تسلیم خم کرے اس کی رضا کی طلب ہے اس کے قانون کی اطاعت کو اپنا شعار بنائے اس کے سامنے اپنے آپ کو جواب دے۔ پھر اس مسلم و مومن خودی کو اپنے جسم اور اس کی طاقتوں پر حاکمانہ اقتدار اور اپنے نفس اور اس کی خواہشوں پر تسلط حاصل ہو تاکہ وہ دنیا میں ایک مصلح قوت بن سکے۔

یہ جو اسلامی نظر سے ضبط نفس کی اصل حقیقت - آئیے اب ہم دیکھیں روزہ کس طرح انسان میں یہ طاقت پیدا کرتا ہو۔

اگر آپ نفس و جسم کے مطالبات کا جائزہ لیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ میں تین مطالبے اصل و دنیا کا حکم کہتے ہیں اور وہی سب سے زیادہ طاقتور مطالبہ ہیں۔ ایک غذا کا مطالبہ جس پر بقائے حیات کا انحصار ہے۔ دوسرا تسلی و راحت جو بقائے نوع کا ذریعہ ہے تیسرا آرام کا مطالبہ جو قوت کا درگاہ کی جادو ہے یہ ضروری ہے۔ یہ تینوں مطالبے اگر اپنی حد کے اندر ہیں تو عین منشاءِ حیات ہیں لیکن نفس و جسم کے پاس ہی تین بھندے ایسے ہیں کہ دواسی و حسین ہی وہ اپنے جال میں پھانس کر آدمی کی خودی کو الٹا اپنا غلام بنا لیتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک مطالبہ بڑھ کر مطالبات کی ایک فہرست بن جاتا ہے۔ ہر ایک روزہ لگانا ہو کہ انسان اپنا مقصد زندگی، اپنے اصول اور اپنے فرائض فتنے بھول کر بس ہی کے تقاضے پورے کرنے میں لگا رہے۔ ایک کمزور آدمی جب ان تقاضوں سے مغلوب ہو جاتی ہو تو غذا کا مطالبہ اسے بنا کر نکلتا ہو یعنی جذبہ پس کو حیوانیت کے سفلی اسلاف میں پہنچا دیتا ہو۔ درجہ کم طلبی اس کے اندر ارادے کی کوئی طاقت باقی نہیں رہنے دیتی۔ پھر وہ نفس و جسم کی حاکم نہیں بلکہ ان کی محکوم بن کر رہتی ہے اور اس کا کام یہ رہ جاتا ہو کہ اس کے احکام کو جیلے اور بڑے جائز ملنا جائز عام سے بچا لایا کرے۔

روزہ نفس کی ان ہی تین خواہشوں کو اپنے ضابطہ کی آواز دیتا ہو اور خودی کو ان پر قابو پانے کی مشق کراتا ہو۔ وہ اُس خودی کو

روزہ کے بیشمار اخلاقی و روحانی فائدوں میں سے ایک یہ ہو کہ وہ انسان میں ضبط نفس کی طاقت پیدا کرتا ہو اس بات کو پوری طرح سمجھنے کے لیے ضروری ہو کہ پہلے ہم ضبط نفس کا مطلب سمجھ لیں پھر یہ معلوم کریں کہ اسلام کس قسم کا ضبط نفس چاہتا ہو اور اس کے بعد یہ دیکھیں کہ وہ کس طرح یہ طاقت پیدا کرتا ہو۔ ضبط نفس سے مراد یہ ہو کہ آدمی کی خودی جسم اور اس کی طاقتوں پر اچھی طرح قابو یافتہ ہو اور نفس کی خواہشات و جذبات پر اس کی گرفت اتنی مضبوط ہو کہ وہ اس کے فیصلوں کے تابع ہو کر رہیں۔ انسان کے وجود میں خودی کا مقابلہ وہی جو ایک سلطنت میں حاکم کا مقام ہوتا ہو جسم اور اس کے اعضا خودی کے آد کار ہیں۔ تمام حیوانی و دماغی طاقتیں خودی کی خدمت کے لیے ہیں۔ نفس کی حیثیت اس کے سوا کچھ نہیں ہو کہ وہ خودی کے حضور اپنی خواہشات کو درخواست کے طور پر پیش کرے فیصلہ خودی کے اختیار میں ہو کہ وہ ان آلات اور طاقتوں کو کس مقصد کے لیے استعمال کرے اور نفس کی گزارشات میں سے کسے قبول اور کسے رد کرے۔ اگر کوئی خودی اتنی کمزور ہو کہ جسم کی مملکت میں وہ اپنا حکم اپنے منشاء کے مطابق نہ چلا سکے اور اس کے لیے نفس کی خواہشیں مطالبات اور احکام کا درجہ رکھتی ہوں تو وہ ایک مغلوب اور بے بس خودی ہو۔ اس کی مثال اس سوار کی سی ہو جو اپنے گھوڑے کے قابو میں آگیا ہو۔ ایسے کمزور انسان دنیا میں کسی قسم کی بھی کامیاب زندگی بسر نہیں کر سکتے۔ تاریخ انسانی میں جن لوگوں نے اپنا کوئی نقش چھوڑا ہو وہ وہی لوگ تھے جنہوں نے اپنے وجود کی طاقتوں کو بڑا کر اپنا محکوم بنا رکھا تھا۔ جو خواہشات نفس کے بندے اور جذبات کے غلام بن کر نہیں بلکہ ان کے آقا بن کر رہے ہیں جن کے ارادے مضبوط اور عزم پختہ رہے ہیں۔

لیکن فرق اہم بہت فرق ہو اس خودی میں جو خود خدا بن جاتے اور اس خودی میں جو خدا کی تابع فرمان بن کر کام کرے۔ کامیاب زندگی کے لیے خودی کا قابو یافتہ ہونا تو بہر حال ضروری ہے مگر جو خودی اپنے خالق سے آزاد اور دنیا کے مالک سے بے نیاز ہو جو کس بالاتر اخلاقی قانون کی پابند نہ ہو جس کو کسی حساب لینے والے کی باز پرس کا اندیشہ نہ ہو، وہ اگر اپنے جسم و نفس کی طاقتوں پر قابو پا کر ایک بڑے خودی بن جاتے تو وہ دنیا میں فرعون اور



کیا گیا جو تاکہ نفس پر خودی کی گرفت بار بار تازہ اور سخت ہوتی رہے۔

یہ ساری مشق محض اس غرض کے لیے نہیں ہے کہ مومن کی خودی صرف اپنی بھوک پیاس، شہیت اور آرام طلبی پر قابو پالے اور اس کی غرض یہ بھی نہیں ہے کہ اس کو نفس و جسم پر قابو صرف ایک رمضان ہی کے مہینہ میں حاصل ہے۔ دراصل اس کا مدعا یہ ہے کہ نفس کے ان میں سب سے زیادہ زہد دار حربوں کا مقابلہ کر کے وہ اس کے سامنے ہی جذبات اور ساری ہی خواہشات پر قابو پایا نہ ہو جائے اور اس میں اتنی طاقت پیدا ہو جائے کہ محض رمضان ہی میں نہیں بلکہ رمضان کے بعد بھی باقی گیارہ مہینوں میں وہ ہر اس خدمت کے لیے اپنے جسم اور اس کی طاقتوں سے کام لے سکے جو خدا نے اس پر فرض کی ہیں ہر اس بھلائی کے لیے کوشش کر سکے جس میں خدا کی رضا ہو، ہر اس بُرائی سے رک سکے جو خدا کو ناپسند ہو اور اپنی خواہشات و جذبات کو ان حدود کا پابند بنا کر رکھ سکے جو خدا نے اس کے لیے مقرر کر دی ہیں۔ اس کی باگیں نفس کے قبضہ میں نہ ہوں کہ جہر بھی وہ چاہے اسے کھینچے کھینچے لیے پھرے بلکہ عنان اقتدار اس کے اپنے ہاتھ میں ہے اور نفس کی جن خواہشوں کو جس وقت اور جس حد تک اور جس طرح خدا نے پورا کرنے کی اجازت دی ہو انہیں ہی ضابطہ کے مطابق پورا کرے۔ اس کا ارادہ اتنا کر دے کہ فرض کو فرض جانتا بھی ہو، ادائیگی کرنا چاہتا ہو مگر جسم پر اس کا حکم ہی نہ چلتا ہو۔ نہیں جسم کی مملکت میں وہ اس زبیر حاکم کی طرح ہے جو اپنے ماتحت عملہ سے ہر وقت اپنے حسب منشا کام لے سکتا ہو۔ یہی طاقت پیدا کرنا روزے کا اصل مقصد ہے جس شخص نے روزے سے یہ طاقت حاصل نہ کی اس نے خواہ مخواہ اپنے آپ کو بھوک پیاس اور رت جگے کی تکلیف دی۔

قرآن اور حدیث دونوں میں اس بات کو صاف صاف واضح کر دیا گیا ہے کہ روزے تم پر اس لیے فرض کیے گئے ہیں کہ تمہارے اندر تقویٰ کی صفت پیدا ہو۔ حدیث میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس نے جھوٹ بولنا اور جھوٹ پر عمل کرنا نہ چھوڑا اس کا پانی اور کھانا چھوڑا دینے کی خدا کو کوئی حاجت نہیں۔ نیز حضورؐ نے فرمایا کہ ہر ہفت روزہ دار ایسے ہیں جو روزے سے بھوک پیاس کے سوا کچھ نہیں پاتے۔

یہ بات اچھی ہے، یہ خبر دیتا ہے کہ تیرے خدا نے آج دن بھر کے لیے تجھے پرانے حرام کر دیا جو اس مدت کے اندر تیرے لیے پاک غذا اور جائز کھانے کی جھلک ہوئی غذا بھی جائز نہیں ہو۔ وہ اس سے کہتا ہے کہ تیرے مالک آج تیری انہی خواہشات پر بھی پابندی عائد کر دی جو صحیح صادق سے غریب کتاب تیرے لیے حلال طبع سے بھی ان خواہشات کو پورا کرنا حرام ہو۔ وہ اسے دانت بھی دیتا ہے کہ تیرے لب کی خوشی اس میں ہو کہ دن بھر کی بھوک پیاس بعد جب تو افطار کرے تو نہ ڈھال ہو کر لیٹ نہ جا بلکہ اٹھ کر عام دنوں سے دو اس کی عبادت کر۔ وہ اس کو یہ حکم بھی پہنچاتا ہے کہ نماز کی لمبی رکعتوں سے بے ہو کر جب تو آرام لے تو صبح تک مدہوش ہو کر نہ پڑ جا بلکہ معمول کے ات سحر کے لیے اٹھ اور صبح سے پہلے اپنے جسم کو غذا دے۔ یہ سامنے کام پہنچا دینے کے بعد وہ ان کی تعمیل کا معاملہ خود اسی پر چھوڑ دیتا ہے۔ کہ بچے کوئی پولیس، کوئی سی۔ آئی۔ ڈی، کوئی خارجی دباؤ ڈالنے والی قوت نہیں لگاتی جاتی۔ وہ چھپ کر کھانے پینے یا صفتی خواہشات پونے سے تو خدا کے ہوا کوئی اسے دیکھنے والا نہیں ہو۔ وہ تراویح سے بچنے کے لیے ہی شرعی حیلہ کرے تو کوئی دنیوی طاقت اس پر گرفت نہیں کر سکتی۔ ب کچھ اس کے اپنے اوپر منحصر ہو۔ اگر مومن کی خودی واقعی خدا کی مطیع ہو چکی ہو تو اس کے ارادے میں اتنا زور ہو کہ نفس پر قابو پاسکے تو وہ خدا ہی غذا، نگ کہ صفتی خواہش کو اور آرام کی طلب کو اس ضابطہ میں کس دے گا۔ ج خداوند معمول اس کے لیے مقرر کر دیا گیا ہو۔

یہ صرف ایک دن کی مشق نہیں ہو۔ ایسی مشق کے لیے ایک دن کافی نہیں ہو سکتا مسلسل تیس دن خودی سے یہی مشق کرائی جاتی ہے۔ ال بھیت ایک بار پونے ۲۰ گھنٹے کے لیے یہ پروگرام بنادیا گیا ہے کہ آت آخری حصے میں اٹھ کر سحری کھاؤ۔ صبح پو پھٹتے ہی کھانا پینا بند کر دو، بجز نہ تم کی غذا سے پرہیز کرو۔ غریب آفتاب کے بعد ٹھیک وقت پر افطار، بجز نہ تم کی ایک حصہ تراویح کی غیر معمولی نماز میں کھڑے رہ کر گزارو اور اور مدفن آیم لینے کے بعد پھر دوسرے دن کے لیے یہی پروگرام شروع کر دو۔ ایسی جیسے بھرکے پہلے اپنے نفس کے ان تین سب سے بڑے اور سب سے بڑے طاقت در مطالبوں کے ضابطہ میں کسے رہنے سے خودی کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہو کہ وہ خدا کی مرضی کے مطابق اپنے نفس و جسم پر حکومت سکھائے اور پھر جس میں صرف ایک مرتبہ کا پروگرام نہیں ہو بلکہ سن بھر کو نچے کے بعد سے مرتے دم تک ہر سال میں ایک مہینہ ہی مشق کے لیے وقف

# کراچی کے جدید استعمالات

وقفہ کو بہت ہی کم کر دیتے ہیں اور اس طرح اس صدمہ میں بھی کمی پڑتا ہے جو اس قسم کی دواؤں کے عمل سے اعصاب کو پہنچتا ہے۔  
مریضوں کو بے ہوش یا اعصاب کو بے حس بنانے کے علاوہ دوا  
گوندان جسمانی بے حریتوں کو دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہوتا  
ہے جن کی وجہ سے اعصاب میں تشنج ہو جاتا ہے۔ یہ زہریلے گوند  
دماغ کے ماہرین کے لیے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

زخموں کو جلد بھرنے والی دوا

الفا الفا سے نکالے ہوئے سبز نباتی مادے (کلوروفل) کا ایک  
زخموں کو تیزی سے بھرنے میں بہت کارگر ثابت ہوا ہے۔ مفید بنیاد  
کالج فلاڈلفیا کے سائنس دانوں کے ایک گروہ نے وسیع تجربات کے  
اس نئی دوا کو بہت سراہا ہے۔

زخموں کے اندام کے لیے جو دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی  
ہیں ان سائنس دانوں نے ان کے اندامی اثر کو دیکھنے کے لیے نعرہ  
پر تجربات کیے جن میں مینی سیلین، سلفا اویہ اور کلوروفل کا یہ نہایت  
استعمال کیا گیا۔ تمام حالتوں میں کلوروفل کے استعمال سے سریع  
اندمال پایا گیا۔

کلوروفل کے اس سریع اندمالی اثر کی تصدیق بعض دوسرے  
دانوں نے بھی کی ہے جنہوں نے اسے انسانوں اور جانوروں کے زخموں  
پر استعمال کیا ہے۔

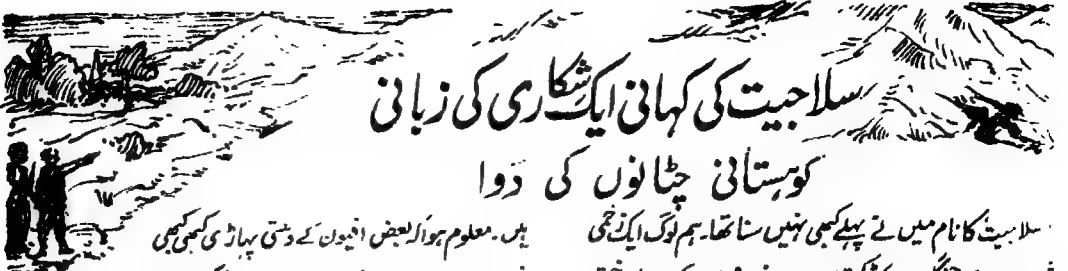
کلوروفل کے اس حیرت ناک اندمالی اثر کی توجیہ ہاتھ میں دان  
ہیں کہ یہ مضرت رسید بافتوں اور زخمی رقبے میں خلیات کی باندھنا  
تحریک پہنچاتی ہے جس سے زخموں کا اندمال بہت جلد ہو جاتا ہے۔  
سے پہلے بھی کلوروفل کے اندمالی اثر کے متعلق بعض دوسرے  
دانوں اور بالخصوص امریکہ کے فوجی طبی شعبہ کے کرنل وارنر اور اس  
توجہ دلائی تھی۔ کرنل وارنر کو دوسری جنگ عظیم کے ان زخموں  
کے استعمال سے کامیاب نتائج حاصل ہوتے تھے جن میں دوسرے  
سے کوئی کامیابی نہیں ہوتی تھی۔

حال ہی میں اعضاء انسانی کو من کر دینے کے ماہرین نے کراچی جیسے  
زہریلے گوند کے نئے استعمالات دریافت کیے ہیں جسے جنوبی امریکہ کے قدیم  
اشدہ تیروں کے سروں کو زہر لانا بنانے کے لیے کام میں لاتے ہیں۔ ان  
لوگوں نے بعض بوٹیوں کے رس میں تیروں کو ڈبو کر انہیں زہر لانا بنانے کا  
فن صد ہا سال پہلے دریافت کیا تھا اور یہ تیرشکار اور قبائلی دشمنوں کو نہ  
فقط مفلوج ہی بنا سکتے ہیں بلکہ انہیں دیکھتے ہی دیکھتے موت ہمکنار بھی کر سکتے ہیں۔  
مدت دراز سے سائنسدان ان زہروں کو کسی مفید کام میں لانے کے  
خواہش مند تھے اور گزشتہ دہائی سے انہوں نے یہ بات دریافت کر لی ہے کہ یہ  
زہر فضلات انسانی کو ڈھیلا کرنے میں بجا مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

پیٹ کی عمل جراحی میں عموماً یہ جلد استعمال کیا جاتا ہے کہ فلاح مریض کے  
عضلات پورے طور پر ڈھیلے نہیں ہوتے تھے اس کا مطلب یہ کہ اس  
مرحہ کے عمل میں زیادہ سختی جن کی وجہ سے عمل جراحی مشکل ہو گیا۔

عضلات کو پورے طور پر ڈھیلانا ہونے کے باعث بعض اوقات پرتشن  
مکمل ہی نہیں ہو سکتا اور بعض صورتوں میں عمل جراحی کی تکمیل کے باوجود  
اس کے مطلوبہ نتائج برآمد نہیں ہوتے ایسی صورت میں اول تو عمل جراحی میں  
بہت سی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور دوسرے مریض کو غیر متوقع طور پر  
بہت دنوں تک شفا خانوں میں رہنا پڑتا ہے۔ لیکن اب عضلات کو بے حس  
اور ڈھیلا کرنے کے ماہر اس زہریلے گوند کو جسم انسانی میں داخل کیے مریض اور  
بزرگ دونوں کو نہ کوئی بالامشکلات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اور اگر مریض  
کے عضلات شکم غیر معمولی طور پر سخت ہوں تو ان سے اویہ کی ایک معطرہ  
مقدار کو نہایت احتیاط سے مریض کی رگ میں داخل کر کے عمل جراحی کو بے حد  
آسان بنایا جاسکتا ہے۔

مذکورہ بالا زہریلے گوند ان عضلات کو بھی بے حس اور مفلوج بنا سکتے ہیں جو  
سامنے لینے کے کام میں آتے ہیں اس لیے جب کسی مریض کو ان سمیاتی استعمالات  
کرایا جائے تو اس کے سانس کی آڈر فٹ پر بھی نظر رکھنا اور بعض حالات میں  
سانس کی آڈر فٹ کو برقرار رکھنے کے لیے خارجی امداد بھی بہم پہنچانا چاہیے۔  
زہریلے گوند مریض کو بیہوش اور اس کے اعصاب کو ڈھیلا کرنے کے



## سلاجیت کی کہانی ایک شکاری کی زبانی

### کوہستانی چٹانوں کی دوا

ہیں۔ معلوم ہوا کہ بعض ایفون کے دہشتی پہاڑی کبھی کبھی شہدادہ سلاجیت لائے گئے ہیں ان دشوار گزار پہاڑیوں کے اندر پر تک چڑھ جاتے اور وہاں سے سلاجیت لاکرائیوں کے بدلے سلاجیت دے دیا کرتے ہیں۔ لیکن شاید ہی کوئی عقل کارا دیہاتی ایسا ہوگا جو ان ایفون کی دہشتی میں گھرے! جب یہ راز معلوم ہو گیا تو میں نے گاؤں والوں میں ایفون کی تلاش شروع کی۔ دوا ایفون مل گئے۔ مگر اس وقت انکی جہیں بھری ہوئی تھیں اور وہ اتنی زیادہ ایفون کھا چکے تھے کہ پہاڑ تو کجا ایک زینہ چڑھنا بھی ان کے لیے دشوار تھا۔ تیسرا ایفون ایسا ملا جس کی جیب خالی رہی اور وہ پانچ پے کے لارچ میں سلاجیت کی پہاڑی دکھانے کے لیے رضا مند ہو گیا۔ مگر اس شکار کے ساتھ کہ جتنی سلاجیت ہاتھ آتے وہ اس کی ہوگی۔ اس شرط کو میں نے منظور کر لیا۔ مگر اب ہمارا سامان لچانے کے لیے کم از کم آدھے درجن آدمیوں کی ضرورت تھی جن کے بہ آسانی ملنے کی مجھے کوئی امید نہ تھی۔ لیکن مجھے تعجب ہوا کہ بالآخر تقریباً سارا گاؤں اس ہم پر ساتھ جانے کے لیے آمادہ ہو گیا اور ساتھ چلنے والے رضا کاروں کی کوئی کمی نہ رہی مابعد لوگوں نے ہماری ہم کی تمام تفصیلات خود ہی طے کر لیں۔

ہمارا سامان مختصر ہی تھا۔ میرے تصویر کشی کے کیمرے، ایک بندوق (غلاف بند کس میں رکھی ہوئی) بہت سی رسیاں اور چند کلہاڑیاں۔ ایک آدمی کے پاس ایک ہی چیز تھی جس کا بے جانا مشکل نہ تھا۔ لیکن میں نے یہ احتیاط کی کہ اپنے کیمرے علیحدہ علیحدہ آدمیوں کو دیے تاکہ ضرورت کے وقت کم از کم کسی ایک آدمی سے ایک کیمرہ تو مل سکے۔

مسلحہ چار میل کی چڑھائی جو زیادہ مشکل نہ تھی ہمیں پہاڑ کے اس ڈھلوان حصہ تک لائی جو گویا سلاجیت کا محافظ سنتری تھا۔ اب ہم نے آپس میں مشورہ کیا کہ آگے بڑھنے کی بہترین ترکیب کیا ہو؟ ایفون جو ہمارا خاص رہنما تھا نہایت پست حالت میں تھا کیوں کہ اس کا نشانہ ہرن چکا تھا اور اس کے پاس ایفون باقی نہ تھی۔ لیکن میں نے ایسے حادثہ کے لیے پیش بندی کر لی تھی۔ چٹان چھ میں نے اپنی جیب ایفون کی ایک چھوٹی ڈلی نکال کر اسے دی جسے اس نے فوراً نوش جان فرمایا۔ تھوڑی دیر بعد میرے

سلاجیت کا نام میں نے پہلے کسی نہیں سنا تھا۔ ہم لوگ ایک نئی ش میں دن بھر جنگل میں بھٹکتے تھے اور سخت محنت کے بعد ایسے تم پہاڑی گاؤں میں دم لینے کے لیے ٹھہرے۔ ہماری پارٹی کا ہر شخص بڑے جو کم پٹن چنگی اور بالآخر شیر مارا گیا۔ ایک پہاڑی مرزا اشارے سے اس دشوار گزار پہاڑی کو بتایا اور کہا "یہی وہ جگہ سلاجیت ہے۔"

کھینچتے تک میں نے اپنی ناواقفیت کو پوشیدہ رکھا اور پھر پوچھا کہ سلاجیت جو کیا ہے؟ ایک دوست نے بتایا کہ وہ ایک نادروند جیسی داکے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ دوسرے نے کہا کہ وہ ایک جاؤو کی دوا ہے جو کدوڑی اور ذیابیطس کے لیے کسیر و تیسرے صاحب جو دیکھے پن سے بولے "اجی یہ سمجھ لیجیے کہ وہ ایک طرح کی خام ڈیٹھٹ ٹراس ہے۔ لیکن انھوں نے یہ اعتراض کیا کہ وہ دوائی خواص دوا بالخصوص ذیابیطس میں مفید ہے۔

حقیقت سلاجیت دوسرے کی ہوتی ہے۔ ایک سورج پتی سلاجیت قسم جو اس سورج کی گرمی سے چٹانوں میں سے باہر برس آتی ہے اور انکی ہی سلاجیت ہے جو سلاجیت والی چٹان کو توڑ کر اس کے لوہائی میں گرم کر کے نکالی جاتی ہے۔

دو گھنٹے بعد میں اس کوشش میں واپس گیا کہ سلاجیت کے جاؤو بیت دیکھوں۔ پہلے سومیل میں نے موٹر پر طے کیے اور باقی پندرہ زانیکل پر گیا، جہاں پہلے کسی ہس درون "احزاتی انجن" کی آواز آئی ہوگی۔ جب میں پرس پاں گاؤں میں پہنچا تو وہاں ڈیرے بعد تھی، تو وہاں کے پہاڑی باشندے کسی قدر بے رحمی سے پتیلے تھے کہ سلاجیت والی جگہ تک پہنچنا بہت مشکل ہو اور پھر وہاں شہد س بکثرت ہیں۔ معمولی مکھیاں نہیں بلکہ ڈسنے والی بھڑیں جو آدمی لے دالتی ہیں اور جنھیں موریا لوگ "پہاڑوں کے چھوٹے آدمی کے یاد کرتے ہیں۔ میں نے پوچھا کہ کسی نے کبھی سلاجیت کی چٹان دیکھی ہے؟ بہت پوچھ گچھ اور سمجھانے کے بعد جواب ملا کہ جی ہاں، ایٹھیا میں

بھلا کہ انہوں نے اپنا رنگ لے لیا، ہم پھر چل پڑے اور اب آخری منزل یعنی سلاجیت پہنچنے کی جڑھائی چاہئے سانسے تھی۔

اب ہم سب سیڑیوں سے باہر گر حلقہ بند ہو گئے، تاکہ آگے والا نیچے والے کو سنبھال سکے اور سب راکھ سکے۔

لیکن چڑھنا گیا اور اٹھنا دیکھنا تھا۔۔۔ پھسلنا اور پڑنا اور پڑنا اور پڑنا پھسلنا، پھر پاؤں جھلنا اور پڑنا۔۔۔ میں کرپ



سول کے بوٹ پہنے ہوا تھا جس کے رسی کے تھلے تھے جن میں سخت رسی کی محل میں جڑی ہوئی تھیں جنگل میں چلنے کے لیے جھوٹ بہت اچھے ہوتے ہیں لیکن چٹانی چڑھائی کے لیے یہ پھسلنے، ثابت ہوئے۔ چٹانوں میں نے انہیں اٹا ڈالا اور ان کے پاؤں چڑھتا رہا جس کی تکلیف بعد میں کئی دن تک اٹھانی پڑی، ہر پاس گزرنے کے بعد ہمیں ٹھیکرنا اور دم لینا پڑنا تھا۔ کوئی ایک گھنٹہ کی پتہ مار چڑھائی کے بعد ہم ایک ڈھلوان پہاڑی گنگرے پر پہنچے، جہاں سے سلاجیت تقریباً پاس فٹ کے فاصلے پر تھی۔ یہاں میں نے سب سے آخری ملکی تصویر لی۔ سب سے آخری چڑھائی تو میں جان لیوہی تھی اور اس سے نیچے کے لیے ہم سبھوں نے اپنا اپنا بار بوجھ اتار دیا اور صرف رسی کا سہارا لینے پاس نہ بنے دیا۔ پارٹی میں کا ایک شخص بڑی رسی کے آخری نیچے سرے پر ٹھکرا رہا اور وہیں چاہئے سامان کا پشتارہ بھی تھا، جسے چھوڑ کر ہم آگے اور اوپر کی طرف بڑھے۔

لکے رنگ کی چٹان سے نکلنے والی سلاجیت بھورے کولتار کی طرح نظر آتی تھی جب وہ پس کر نکلتی تو کو نرم ہوتی تھی لیکن پھر جلد ہی خشک ہو کر ریت کی طرح سخت ہو جاتی تھی۔ ہمارے سامنے کی چٹان میں دو جگہ سے سلاجیت پس پس کر نکل رہی تھی۔ ہم نے ایک جگہ کو منتخب کیا اور اس کی طرف چڑھنے لگے۔ مگر بعد میں معلوم ہوا کہ ہم نے غلط جگہ کا انتخاب کیا تھا کیوں کہ دوسری جگہ پہنچنا آسان تھا۔

تقریباً بیس فٹ فاصلہ میں چٹان کی ڈھلوان پر لے کر کے اوپر

چڑھنا پڑا تب جا کر کہیں اور اوپر چڑھنے کے لیے پاؤں جمانے کا موقع ملا۔ نیچے دیکھتے ہیں تو ہزار فٹ کی گہرائی کی خندق نظر آتی جس کو دیکھ کر سر جھکوانے لگا مجھے اپنی رسی پر بڑا بھروسہ تھا، مگر قدم قدم پر خدشہ ہوتا تھا کہ اب میرا آخری وقت قریب ہو کر کون کونسی خواہ کیسی ہی مضبوط ہو مگر پھر پر لگنے سے آخر میں کرکڑور ہو جاتی تھی۔ آخری منزل پر خوش قسمتی سے مجھے ایک بانس کا ٹھونڈ مل گیا جو ایک ڈزرم میں مضبوط جما ہوا تھا۔ اس سے میرے پاؤں کی انگلیوں کو خاصہ سہارا مل گیا اور میں اپنی رسی کو آسانی سے پھینکا سکا۔ اب کامیابی قریب تھی۔ آخر کار ہم خدا خدا کر کے سلاجیت کے پاس پہنچے ہم نے اب تک بھڑوں کا کوئی چھتہ نہ دیکھا تھا، مگر آج جو میں نے کنکھیلوں سے دیکھا تو سب سے زیادہ کی درز سے آگے کو نصف درجن چھتے نظر پڑے جو مجھ سے دس بارہ قدم فاصلے پر تھے۔ مگر قسمت نے یاوری کی کہ بھڑوں نے مجھ پر حملہ نہیں کیا اور میں نے اطمینان کا سانس لے کر اپنا چاقو چھڑے کے خلاف میں سے باہر نکالا، جبکہ جلدی اس کی نوک سے کرید کر سلاجیت کے چند ٹکڑے اسی جیب میں ڈالے۔ ابھی ان میں کچھ خوشبو باقی تھی لیکن جب یہ بالکل خشک ہو گئے تو کسی خوشبو باقی نہ رہی۔

اب ہم فوراً واپس ہونے کے لیے چل پڑے۔ لیکن یقیناً جانب سے پھسلواں پہاڑی چٹان سے نیچے اترنا اور چڑھنے سے بدرجہا زیادہ مشکل ہے۔ سر آدھا کام تھا۔ میری کرکڑور کے ساتھ بندھے ہوئے موہیا نے نیچے کی کھائی کی طرف دیکھ کر کچھ ایسی بدحواسی ظاہر کی کہ چند منٹ تک مجھے خود ہی جان کی فکر پڑ گئی۔

بہر حال خدا خدا کر کے ہم سب نیچے پہنچے۔

گھاؤں میں اپنے ڈیرے پر پہنچ کر میں نے سلاجیت کے ایک ڈنڈے کو اپنے میلے ردال پر رکھ کر اس کا نوٹ لیا۔ سلاجیت کا کوئی حصہ میرے پاس گھر نہ لاسکا کیوں کہ میں نے حسب وعدہ حاصل شدہ تمام ڈنڈے اپنے پیچھے رہنے کے حوالے کر دیے تھے۔

اصل سلاجیت حاصل کرنے میں جو صعوبتیں پیش آتی ہیں وہ سب تک کے لالے پڑ جاتے ہیں، اس کا کسی قدر اندازہ آپ مندرجہ بالا پہنچ کر سکتے ہیں۔ معلوم نہیں بازار میں جو سلاجیت معمولی عطارد سے ملے وہ کہاں تک اہلی ہوتی ہے؟

# اور کچھ نہیں تو اچھا سننے والے ہی بن جائے!



ماہرینِ نفسیات  
جو کامیابی کے  
رازوں کا کھوج  
لگانے میں ہر وقت  
غلطانِ بچان  
بہتے ہیں ایک  
تجربہ پر پہنچے ہیں کہ

سننا اور پوری توجہ سے سننا بھی کامیابی کا بہت بڑا راز بلکہ زندہ جاوید ہے۔  
ہمارے بزرگ ہمارے رشتہ دار ہمارے دوست ہمارے کاکھک غرض ہر  
وجودیت یہ بات چاہتے ہیں کہ ان کی گفتگو ان کے تجربات اور ان کی خواہشات  
نہیں سو فیصدی توجہ کی جاتی ہے جب وہ بولتے ہیں تو ہرگز دخل نہ  
پاتے اور ان کی کسی چیز پر اعتراض بھی نہ کیا جاتا ہے۔ اگر سننے والے کچھ نہیں  
تو سن ان کی ذات یا ان کے کام کی تعریف، پھر ان کو کہیں ان کی بات  
کریں ورنہ نہیں اگر ذرا بھی اس کے خلاف کیا تو یہ ناراضگی کی جڑ بن جائے گا۔  
اس کی وجہ بالکل صاف ہے۔ برتری حاصل کرنا یا خود اپنے کو برتر سمجھنا  
انسانی میں شامل ہے۔ برتری کے ہر جذبہ کے ماتحت بیشمار عجز ہیں اور  
یہ وہ گفتگو کی کوئی غیر معقول دل چاہی نہیں لیتے، وہ خود بولنے کے  
لذت کو زیادہ تر اپنی ذات کے متعلق ہی گفتگو کرنا چاہتے ہیں۔

اس قسم کے لوگوں سے بیشمار ناظرین واقف ہیں جو شادی کی تقریب  
لیا جمع میں بولنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ زیادہ تر اپنے ہی متعلق بولتے ہیں  
تجربہ، اپنے کارنامے، اپنے سفر کے حالات اپنی کامیابی کے طریقے اپنے  
لذت، سیاسی عقیدے، اپنی سوانحی، اپنے جذبات یا اپنی کوئی اور کہانی  
وطن کی آنت کی طرح لمبی ہوتی ہے، شروع کر دیتے ہیں۔ ان کو کوئی خاص  
مکمل نہیں ہوتی۔ اس پر بھی یہ ایم کہانی کی طرح ختم ہونے میں نہیں آتی۔  
بہتے ہی جاتے ہیں اور سننے والوں کو دم لینے کی جہلت بھی نہیں دیتے، کیونکہ  
دیر بڑھتا ہے کہ میں چپ ہوا اور کوئی دوسرے صاحبِ فکر شروع کر دیں گے۔  
نفسیات کی اس عجیب تحقیق سے بڑے بڑے فائدے بھی اٹھائے

از میٹر۔ ایس۔ اے خان۔ ایڈیٹر روپیہ میگزین، دہلی  
جاسکتے ہیں مثلاً کسی بڑے صاحب سے ملاقات درپیش ہو یا کوئی آدمی  
حاصل کرنا ہو ملازمت کے سلسلے میں ترقی حاصل کرنی ہو یا کسی اور  
طرح کی رعایت یا سفارش کی ضرورت ہو تو ملاقات کے وقت جلد سے  
جلد کوئی ایسی ترکیب کرنی چاہیے کہ وہ صاحب گفتگو شروع کر دیں اور  
دم بخور ہو کر پوری پوری توجہ سے اس گفتگو کو سننا چاہیے۔

اس گہری توجہ کی وجہ سے یہ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ہی متعلق گفتگو  
شروع کر دیں یا اپنی رائے کا اظہار کرنے لگیں۔ یہ برا سہری موقع ہوتا ہے  
ایسے نازک موقع پر اعتراض کرنا یا بحث کرنا بنے بنائے کھیل کو بگاڑ دے گا  
اور چنے چنے جل کو گردانے گا۔ جہاں تک ہو سکے اور زیادہ توجہ کرنی چاہیے  
اور اعتراض کا خیال بھی نہ کرنا چاہیے۔ اس طرح رعایت کے خواہش مند  
ان صاحب کے دل میں گھر کر لیں گے اور دلی مراد اور رعایت حاصل کر کے خوش  
نوش واپس آئیں گے۔ یہ خدائنگی بات ہے کہ ہم سب کے اچھا سننے والوں کی تلاش  
ذہنی جو اس میں چھوٹی جھلک کے لوگ بھی شامل ہیں اور بڑے بڑے بھی۔

تقدیر سے اچھا سننے والا جب مل جاتا ہے اور یہ افادہ شاذ و نادر ہی ملتا  
ہو تو اپنے دل کی بھڑاس نکل جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ عمر بھر بڑے آدمیوں کے بھری  
دوست معمولی آدمی ہوتے ہیں کیوں کہ رعب کی وجہ سے وہ ان کی باتیں بڑے  
خود سے سنتے ہیں۔ ابراہم لیکن دینا آتش فشاں کے وفات مشعلہ ۱۷ امریکہ  
کے بڑے پریذیڈنٹ ہوتے ہیں۔ ان کے افلاس کی حالت میں ان کے ایک  
پڑوسی تھے جو کسی اور شہر میں رہتے تھے۔ ایک مرتبہ لیکن نے ان کو خط لکھا کہ  
"آپ کو شکست مل آئی ہے۔ مجھے آپ سے کچھ مشورہ کرنا ہے"

جب یہ دوست آئے تو لیکن نے بڑے تپاک سے ملاقات کی خوب  
آؤ بھگت کی۔ بڑی خاطر سے ان کو اپنے شکا کھانا کھلایا۔ کھانیکے بعد لیکن  
آدھی رات تک خود بولتے رہے اور ان کے دست ایسی خاموشی سے سنتے رہے کہ گویا انکو  
نہ سنا ہو گا گویا باریج پریذیڈنٹ نے ان کو سلام کیا مٹھا کیا اور سٹو کے کمرہ میں  
بیمار یا صحت کو مناسبتی دیکر انھیں نصحت کیا۔ پریذیڈنٹ نے ان کوئی مشورہ  
نہیں کیا کہتی تھی انھیں لی۔ بعد میں پریذیڈنٹ کے ایک دوست نے بتایا کہ پریذیڈنٹ کے ایک  
اچھا سننے والے کی ضرورت تھی اور وہ اپنا دل ہلکا کرنا چاہتے تھے!

# اس مہینے کا پھل آم



افشار نے جو کشمیر کے باغات کا منصرم تھا، کابل سے شاہ آفرنگ کو اکریونڈ لگایا تھا۔ اس کے بعد دوسرے درختوں کے پوندگان کا راج ہوا اور جہانگیر کے زمانہ میں اعلیٰ درجہ کے قلمی آم حاصل کیے جانے لگے آم کی قسمیں، قلمی اور تختی یہ آم کی دو بڑی قسمیں ہیں۔ پھران میں سے ہر ایک مزے، شکل و صورت اور مقام پیداوار کے اعتبار سے جیسوں شمار ہوتا ہے بعض تختی آم قلمی آموں کی گھٹی کو کر پیدا کیے جاتے ہیں اگرچہ ان ہ مزہ قلمی آموں جیسا ہوتا ہے لیکن جسامت میں ان سے چھوٹے ہوتے ہیں دوسری قسم کے تختی آم دیسی آم کہلاتے ہیں جو عام طور پر قصبہ، دہلی میں پائے جاتے ہیں۔ درحقیقت یہ ہی اس قدیم زمانہ کے جنگلی آموں کا ہیں جو جنگلوں میں پیدا ہوتے تھے۔

کچے آم کو جب تک اس میں گھٹی پیدا نہ ہو جائے کیری کہتے ہیں اور آم درخت پر بچنے کے بعد خود بخود ٹوٹتا ہے وہ ٹپکا کہلاتا ہے اور جو آم درخت سے کچا ہی توڑ کر بھوسے اور گھاس پھوس وغیرہ میں دبا کر رکھا لیا جاتا ہے پال کا آم کہا جاتا ہے۔ ٹپکے کا آم پال کے آم سے کم شیریں ہوتا ہے اور دوا کی لذتوں میں نمایاں فرق ہوتا ہے۔

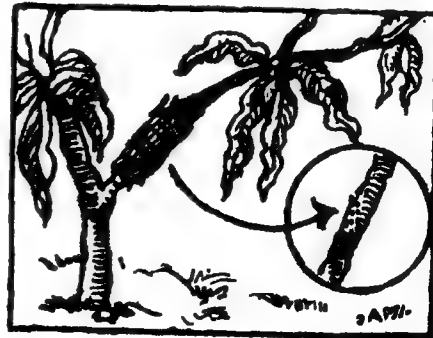
قلمی آم نہایت لذیذ شیریں اور بے ریشہ ہوتا ہے اور عموماً تازہ کھایا جاتا ہے تختی آموں میں بعض میٹھے، بعض کھٹ میٹھے اور بعض کھٹے ہیں۔ عموماً تختی آموں کا رس جو سا جاتا ہے بعض کا رس پتلا ہوتا ہے اور بعض گاڑھا۔ یوں تو ہر شخص کا مذاق اور پسند جدا جدا ہے لیکن عام طور پر تختی آموں میں اچھا آم سمجھا جاتا ہے جس کا رس پتلا، بے ریشہ ہو اور بلی کی دھونے کی طرح ہو۔ قلمی آم کی اگرچہ بہت سی قسمیں ہیں لیکن ان میں جو زیادہ مشہور ہیں اور اپنے خاص خاص ناموں سے مشہور ہیں۔ ناظرین کی معلومات، درج ذیل کرتے ہیں۔ یہ نام زمانہ قدیم سے مشہور ہیں۔ ممکن ہے کہ بعض میں دوسرے ناموں سے مشہور ہوں۔

(۱) سرولی: یہ آم پاکستان خصوصاً لاہور میں سہارنی کے نام سے مشہور ہے۔ بعض مقام پر یہ بھی قلمی کہلاتا ہے۔ وزن ڈیڑھ پانچ تا

آم بھارت اور پاکستان کا مشہور ہر لغزیز پھل ہے۔ اس کو اگر برصغیر کے پھلوں کا بادشاہ کہا جائے تو بجا ہے۔ بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب کے محبوب ہو اور اس کثرت سے پیدا ہوتا ہے کہ امیر و غریب سب ہی اپنی اپنی پسند کے مطابق کھاتے ہیں۔

برصغیر اور جنوب مشرقی ایشیا کے بعض ممالک کے لیے مخصوص ہے جو یورپ میں بالکل نہیں پیدا ہوتا۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس برصغیر کی آب و ہوا ایسی زیادہ موافق ہے۔ صوبہ یو۔ پی۔ بہار، اڑیسہ اور بنگال میں اس کی پیداوار سب سے زیادہ ہے۔ یو۔ پی میں لکھنؤ، بنارس، گورکھ پور، مراد آباد، سہارن پور، مظفر نگر اور میرٹھ کے اضلاع میں اس کی بے حد کثرت ہے۔

آم کی تاریخ:۔ قدیم زمانہ میں آم برصغیر کے جنگلوں میں دوسرے جنگلی درختوں کی طرح پیدا ہوتا تھا۔ جیسا کہ آج کل بھی بعض علاقوں میں خود جنگلی آم ہوتا ہے لیکن جوں جوں یہاں کے باشندوں نے تہذیب تمدن میں ترقیاں کیں، توں توں انھوں نے کارآمد جانوروں کے گھلے رکھنے اور مفید علم فلوں اور پھلوں کی کاشت بھی اختیار کی۔ دوسرے پھلدار درختوں کی طرح آم کے باغات بھی لگائے جانے لگے۔ لیکن آم نے اعلیٰ درجہ کے مدارج خاندان مغلیہ کے زمانہ میں خصوصاً اکبر اعظم اور جہانگیر عادل کے زمانے میں طے کیے۔ اکبر اعظم نے اپنے دور سلطنت میں جس طرح دوسرے علوم و فنون کی ترقی دی، وہی نئی معلومات حاصل کیں اسی طرح اس نے فن باغبانی کی طرف بھی اپنی توجہ مبذول کی۔ درختوں میں پوند لگا کر بہترین پھل حاصل کرنے کا



طریقہ ہی جہاں  
پسند بادشاہ  
کی کوشش کا  
تہجہ ہے۔ اسی  
بادشاہ کے  
حکم سے سب  
پہلے محمد علی

ت خوش واقعہ اور شیریں ہوتا ہو

الذہ - یہ وزن میں ایک سیر تک ہوتا ہو۔ اس میں شیرینی کم ہوتی ہو اس بہت کم پسند کیا جاتا ہو عموماً اس کا مزہ ڈالا جاتا ہے۔

رحمت خاص - یہ آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ بہت خوش آغزیم کوکا آم لغانسو۔ ایک ڈون ہوتا ہو میں شیریں نہایت لذیذ ہوتا ہو اعلیٰ درجہ فائدہ مند بہشت - ایک ڈون وزنی ہوتا ہو۔ نہایت لذیذ و لطیف شیرینی رکھتا ہو۔

بگم پسند - ڈیڑھ پاؤ وزنی ہوتا ہو۔ مرشد آباد بنگال، کے آموں میں بہترین شیرینی جاتی ہو

پیش - آٹھ ڈیڑھ پاؤ وزنی ہوتا ہو لذیذ آموں میں شمار کیا جاتا ہو پان میں بہت بکھتا ہو۔

منگڑا بہار سی - آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہو اعلیٰ درجہ کے آموں میں شمار کیا جاتا ہو۔ تین بھوک - بنگال میں ہوتا ہو شکل میں خوبصورت اور مزے میں نہایت بگم ہوتا ہو۔

مومن بھوک - پاؤ سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ اچھی قسم کا آم ہے۔

سفید لکھنؤ - پاؤ سیر تک وزن کا ہوتا ہو۔ نہایت خوش مزہ ہوتا ہو۔ سفید مباح آبادی - یہ بھی وزن میں پاؤ سیر تک ہوتا ہو۔ نہایت لذیذ ترین آم ہو۔

دسہری پانچ چھٹا تک بکھتی آم نہایت مزیدار اور شیریں آم ہو۔

سیند دریا - اس کو گلابی بھی کہتے ہیں۔ تین چھٹا تک بکھتی ہوتا ہو۔

ٹنیا - تین چھٹا تک وزنی ہوتا ہو۔ شکل کے لحاظ سے خوبصورت اور مزے، اعتبار سے نہایت لذیذ اور خوشگوار شیریں ہوتا ہے۔

امن عمار سی - نصف سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ اس کا چھلکا بہت باریک اور مزے میں نہایت لذیذ ہو۔

لڈو - بنگال کا مشہور آم ہو۔ ایک پاؤ تک وزنی ہوتا ہے۔

بہشت چونسٹا - آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ اعلیٰ درجہ کے آموں میں رکھتا ہو۔ نہایت لذیذ اور شیریں ہوتا ہے۔

فجری گولہ - یہ چھٹا تک وزنی ہوتا ہو۔ زیادہ اچھا نہیں سمجھا جاتا۔

فجری کلاں - اس سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ اچھا آم ہے۔

بوس نبات - آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ نہایت شیریں ہوتا ہو۔ اس نامزد سے زبرد چاول پکاتے جاتے ہیں۔

ملغوبہ حیدر آباد - حیدر آباد دکن کا بہترین آم ہے تین پاؤ تک وزنی ہوتا ہو

گٹھلی چھوٹی گٹھلی ہو۔ نہایت لذیذ اور شیریں ہوتا ہو۔

۲۳ - گولہ بھدیاں - ایک سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ بھادوں کے مہینے میں پکنا ہو اور کثرت سے پھلتا ہے۔

۲۴ - طوطا پری سرخ - آدھ سیر تک وزنی ہوتا ہو۔ سرخ اور زرد رنگ ہوتا ہے۔ نہایت خوبصورت اور شیریں آم ہے۔

۲۵ - میر جھڑ - بنگال کا مشہور آم ہے شکل کے لحاظ سے خوبصورت اور مزہ کے اعتبار سے نہایت شیریں خوشگوار ہو۔ پانچ چھٹا تک وزنی ہوتا ہو۔

آم کا مزاج :- کچھ ٹھنڈا ہوتا ہے اور پکا گرم وتر۔

آم کا استعمال :- کچے آم کو پھل کر اس کا گودا انا کر گر گڑ بند اور چٹنی بنا کر استعمال کرتے ہیں اور اچار بھی بناتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب گودے کو خشک کر لیتے

ہیں تو یہ پھوکھلاتا ہو اس سے بھی چٹنیاں بناتے ہیں۔ نیز سالن اور ترکاریوں کو چاشنی دار بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ کچے آم کو اچار اور بلی بھی ڈالتے ہیں آم کے فائدے :- آم مزے اور فائدے کے اعتبار سے پھلوں کا تاج

ہو۔ پکا ہوا میٹھا آم خواہ وہ قلمی ہو یا تھکی کافی غذائیت رکھتا ہو اس کے متواتر استعمال سے بدن میں خون کی پیداوار بڑھ جاتی جو جس سے بدن کی پورش ہوتی اور وہ طاقتور اور فربہ ہو جاتا ہو۔ یہ طبیعت میں فرحت بخشتا ہو اور اعضا پر تیشہ شریفہ معذہ جگر قلب اور پھیپھڑوں کو قوی کرتا ہو قبض کو دور کرتا ہو قوت با

کو بڑھاتا ہو اور مادہ تولید کی پیداوار کو زیادہ کرتا ہو غرض یہ کہ ضعیف لاغر آدمیوں کے لیے نہایت مفید پھل ہو۔ جوانوں اور بوڑھوں کے علاوہ بچوں کے لیے بھی فائدہ مند ہو۔ بچے طبیعتاً اس کی طرف راغب ہوتے ہیں اور اس کو درخت سے کھاتے ہیں جس سے ان کے جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہو۔

جدید تحقیقات بھی اس کے ان فائدوں کی تصدیق کرتی ہو سربراؤرہ تحقیق کے نزدیک آم میں حیاتین الف اور حیاتین ج بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ ان کی تحقیق کے مطابق آم کی مشہور قسم لغانسو میں سب سے کچھ گنا ڈو سنترے سے چالیس گنا زیادہ مک حیاتین ج (وٹامن بی) موجود ہوتے ہیں۔

آم کب اور کس طرح کھانا چاہیے؟ آم کھانے کے لیے سب سے اچھا وقت کھانا کھانے کے بعد کا ہو یا سپرہر کو بطور ناشتہ کھایا جائے صبح کو نہا منہ مناسب وقت نہیں ہو۔

آم کھانے سے پہلے آموں کو ٹھنڈے پانی میں ڈالیں۔ اس کے بعد تراش کر ان کا گودا کھائیں لیکن اگر آم تھکی ہوں تو ان کو کھانے کا بہترین طریقہ انکی رس چوسنا ہی ان کو پی پانی میں ڈاکر ٹھنڈا کر لیا جائے اس کے بعد انھوں کو بادیبا کر

نیز کھانسی و در او ضعف اعصاب کے مریضوں کے لیے اسکا استعمال قطعاً ممتنع ہے۔  
**آم کا اچار** :- یہ نہایت خوش ذائقہ اور ہاضم ہوتا ہے۔ بھوک کو  
 بڑھاتا ہے۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔

کچے آم سالم (جو درخت سے احتیاط کے ساتھ توڑے گئے ہوں) اور  
 مطابق نیکر ان کا گودا چھلکے سمیت اتار لیں۔ اگر گڑے دیا پنچ سیر ہو تو آدھ  
 ساتھ ایک ستملہ گھڑے میں بھر کر رکھ دیں اور روزانہ فاشوں کو ہلاتے۔  
 اگلے پلٹے دیں۔ پانچ چار روز کے بعد جب قاشیں سبز کے بجائے زرد  
 ان کو نکال کر صف کپڑے یا بورے پر پھیلا دیں اور گھڑے میں جو پانی  
 محفوظ رکھیں۔ ایک دو روز کے بعد جب قاشیں پھر سری ہو جائیں یعنی  
 رطوبت خشک ہو جائے تو بادیاں نکھوٹی، میٹھی، ہر ایک پاؤ سیر لالہ  
 پسی ہوئی پندرہ تولہ بلدی ہر ایک پسی ہوئی پانچ تولہ سرسوں کا تیل  
 لیں اور ایک طلشت میں مذکورہ بالا قاشیں ڈال کر ان پر یہ چیزیں تیر  
 ڈال کر لٹ بٹ کر دیں۔ اس کے بعد ان کو ستملہ گھڑے میں دبا دیا کر کھرد  
 سے محفوظ رکھا جانا پانی ڈال کر رکھ چھوڑ دیں۔ ایک مہینے کے بعد اچار  
 ہوتا ہے اور عرصہ تک محفوظ رہتا ہے۔

**آم کی کھٹ مٹھی چٹنی** :- یہ نہایت لذیذ اور خوش مزہ پٹو  
 کو ہضم کرتی اور بھوک خوب لگاتی ہے۔ بنانے کی ترکیب یہ ہے۔

انچور گڑ، لہسن (پچھلا ہوا)، ہر ایک ایک سیر لالہ مرچیں دس  
 اورک پانچ تولہ الائچی خورد، پودینہ خشک، ہر ایک ڈھائی تولہ، لونگ  
 عرق نمناع تین سیر پیلے انچور کو عرق نمناع میں رات کو بھگو لیں  
 اسی عرق میں انچور کو پیس دیں اور گرد شامل کر کے پکاتیں۔ جب قوام  
 ہو جائے تو پودینہ اور مرچوں کو باریک پس کر ملائیں، الائچی کے دانے  
 اورک کو باریک تراش کر شامل کریں۔ اگر چاہیں تو چھوٹے ٹکڑے بنا  
 بقدر ضرورت شامل کریں۔

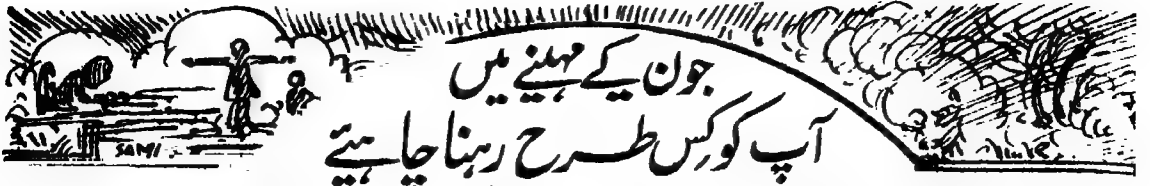
**آم کا حلوا** :- معوی اور بولد خان جو نسخہ یہ ہے :- میٹھے قند آم  
 کرتیں سیر لیں اور ایک سیر کھانڈ آدھ سیر گھی ایک سیر دودھ اور پاؤ سیر تہہ  
 یہاں تک کہ قوام بن جائے اب اس میں سوٹھ ایک تولہ چل چٹا، ستا دو تولہ  
 مصری، ہ تولہ مغز بادام شیریں مقشرم تولہ، چوب پنی ہم تولہ مغز تخم خرف  
 خواجہان، ماشہ، زیت، ماشہ بہن، سبز، ماشہ بہن سفید، ماشہ، ماشہ  
 تولہ شقائق، ہ تولہ اور سنگھاڑا، ہ تولہ باریک پس چھان کر شامل کریں۔  
 خواجہان، ماشہ، زیت، ماشہ بہن، سبز، ماشہ بہن سفید، ماشہ، ماشہ

پہلا کر لیا جائے۔ اس کے بعد چھلکی سے دھنسل کے جلد کو توڑ کر آم کو دبا کر کھلکا  
 چپ نکال دیا جائے اور پھر آم کو دبا کر اس کا دس چوسا جائے۔

آم کے لذیذ اور خوش گوار ہونے کی وجہ سے آدمی اس کے کھانے میں  
 ہوتا ہے۔ پٹ بھر جاتا ہے لیکن طبیعت نہیں بھرتی اس لیے کہ جب تک آم سکا رہتا ہے  
 ہوتا ہے۔ اس کے کھانے میں۔ یہ طریقہ مناسب نہیں جو اس سے معدہ پر غیر معمولی بار  
 پڑتا ہے۔ آم اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا، پٹ اچھڑتا ہے بعض اوقات دست بھی لگنے  
 لگتے ہیں چٹنی ہو جاتی ہے اور فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔ مٹی آموں کے مقابلہ  
 میں قلمی آم جن کا گودا تراش کر کھایا جاتا ہے، دیر ہضم اور نفاخ ہوتے ہیں اور غلیظ  
 دس والے آموں سے پتلے دس والے آم زود ہضم ہوتے ہیں۔ بہر حال آم خواہ  
 کیسا ہی ہوا اعتدال سے کھایا جائے۔ اس سے پٹ کو زیادہ نہ بھرا جائے۔  
**آم کی صلاح** :- عام طور پر جامنیں آم کی مصلح مشہور ہیں۔ آم کھانے  
 کے بعد چند جامنیں کھانے سے وہ جلد ہضم ہو جاتے ہیں اور ان سے کسی قسم کا  
 نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کے لیے دودھ کو بھی آم کا مصلح خیال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ  
 آم کھانے کے بعد دودھ پیتے ہیں۔ ہمارے نزدیک آم کھا کر دودھ پینے سے آم  
 کا فائدہ بڑھ جاتا ہے، ورنہ دودھ آم کے جلد ہضم کرنے یا اس سے پیدا شدہ  
 نفع کو دور کرنے میں چنداں موثر نہیں ہے۔

**کچے آم کا استعمال** :- کچا آم بھوک لگاتا ہے اور صفرائی زیادتی کو دور کرتا ہے۔  
 بچے اور عورتیں کچے آموں (کیری، کوھیل، کرنک، چنگا) کھاتے ہیں۔ یہ مناسب  
 نہیں ہے۔ اس سے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ کھانسی پیدا ہو جاتی ہے البتہ اگر کچے  
 آم سے مٹی بنا کر غذا کے ساتھ کھائیں یا گڑ نہ بنا کر استعمال کریں تو اس سے بھوک  
 اچھی لگتی ہے، غذا بخشنے لگتی ہے اور اس کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ گرم  
 مزاجوں کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ صفرائی مزاجوں میں صفرائی زیادتی  
 کو کم کرتی ہے۔ کچا آم لودوں کی مضرت کو بھی دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔  
 اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ کچا آم لیکر بھول میں دبا دیا جائے جب وہ بھول میں  
 پک جائے تو اس کو نکال کر اس کا گودا پانی میں ملا کر مصری یا کھانڈ سے میٹھا کر کے  
 پسینے اگر خوشبودار مٹھا بنانا چاہیں تو قدے عرق کیٹھو یا عرق بید خشک چھڑک لیں۔  
**آم کی مضرتیں** :- پکا ہوا میٹھا آم اگر اعتدال کے ساتھ کھایا جائے تو  
 تقریباً ہر شخص کو موافق آ جاتا ہے اور اس سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں۔  
 البتہ کچا آم (کھٹا ہوا پکا) کچے آم کی مٹی، اچار یا سب گرم صفرائی مزاج لوگوں  
 کے لیے مناسب نہیں اور ان کے کثرت استعمال سے اعصاب پر مضراثر ہوتا ہے۔ سرد  
 مٹی مزاج اشخاص کے لیے اور ان لوگوں کے لیے جو زلدی غذا کام میں مبتلا رہتے ہوں





## جون کے مہینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے

نسخہ ٹھنڈائی : مغز بادام شیریں معشر سات عدد، مغز مکہ دو تین ماشہ، تخم خشکاش تین ماشہ، مغز تخم خیارین ۳ ماشہ، گل سرخ تین ماشہ، بادیان تین ماشہ، میچ سیاہ پانچ عدد۔ ان سب کو پانی میں چھان کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پی لیجیے۔ اگر ضرورت ہو تو زیادہ ٹھنڈا کرنے کے لیے تھوڑی برف ڈال لیجیے۔

اس ٹھنڈائی کے پینے کے بعد آپ کو کسی مزید ناشتہ کی ضرورت باقی نہیں رہے گی لیکن اگر آپ کو اس قسم کی ٹھنڈائی بنانے کا وقت نہیں ہو تو بسکٹ، ٹوٹ، جیسی کوئی جلد ہضم ہونے والی چیز کھا کر دودھ پی سکتے ہیں جو لوگ چائے پینے کے عادی ہیں ان کی غذا کو ترک کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہو۔ ان کو اپنا شوق پورا کرنے دیجیے۔ ان کو چائے نوشی ہی میں فرحت بخش ٹھنڈک معلوم ہوتی ہو۔ اس مہینے میں حلوائے، مٹھائی، مغزیات اور خشک میوؤں کا ناشتہ مناسب نہیں ہو۔ بچوں کے لیے دودھ، بسکٹ، تازہ دہی کی سی اور تازہ پنیر اس مہینہ میں بھی ناشتہ کے لیے اچھی چیزیں ہیں۔

**دوپہر کا کھانا :** اگر صبح کو کافی ناشتہ کر چکے ہیں تو ایک بچے کے قریبے میوے کا کھانا کھائیے۔ دوپہر کے کھانے میں سبز ترکاریاں جیسے کدو، کوئی، ٹھنڈا، ترمی، مگکوسی، برل، بکولتے جاتیں اور ان کو چاشنی دار بنانے کے لیے قندے دی یا شامڑا ڈال دینا چاہیے۔ گوشت خور اشخاص بکری کے گوشت کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ لیکن اس مہینہ میں گوشت جس قدر کم استعمال کیا جائے ہی قدر مناسب ہے۔ خالی گوشت بالکل نہ کھائیں بلکہ بڑے اور پھلے جیسی چیزیں بھی استعمال نہ کی جائیں۔

کھانا کھانے کے بعد کوکٹا، سنترہ اور موسمی جیسے پھلوں کا رس چوس سکتے ہیں ان کے استعمال سے غذا ہضم ہونے میں مدد ملے گی اور پیاس بھی کم لگے گی۔ کھانا کھانے کے بعد آج اس مہینہ کا خاص پھل جو کھا سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کا خیال رہے کہ آموں کے کھانے کی صورت میں غذا کی مقدار ضرور کم گنا دی جائے ورنہ نہ پیٹ میں نف پید ہو جائے گا اور ہضم غذا میں خلل واقع ہوگا۔ کھانے سے پہلے آموں کو ٹھنڈا پانی میں کچھ دیر بھگو کر لیں۔ اس کے بعد قہمی آم تراش کر اور تخم آم چوس کر استعمال کریں۔ کھانا کھانے کے بعد قہمی آم دو تین عدد سے زیادہ نہ کھائیں اور تخم آم آٹھ سات سے زیادہ نہ چوسیں۔

**سہ پہر کا ناشتہ :** سہ پہر کو میوے کے قہمی آم کھا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیب، سنترہ، کیلا بھی کھایا جاسکتا ہے۔ پیاس زیادہ لگی ہوئی ہو تو دہی کی بستی یا میوے کا شربت

جون موسم گرما کی شدت کا دوسرا مہینہ ہو۔ اس مہینے کے ابتدائی ہفتوں میں بڑی گرمی سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ہوائیں بید گرمی خشکی بڑھ جاتی ہیں۔ درود و بارش کا اثر غرض یہ کہ ہر چیز گرم ہوتی ہے۔ لہذا اس مہینے میں گرمی کی خشکیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے تقریباً ان تمام ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیے جن پر گرمی کی گرمی کی ہدایت کی گئی ہے۔ اس مہینہ میں دھوپ کی تیز ہو جانے کے علاوہ تیز ہوا کے جھکڑ چلتے ہیں آندھی اور بارش آتی ہے جس کی وجہ سے فضا گرم و غبار سے بھر جاتی ہے۔ دھوپ کی تیزی اور گرمی سے آنکھوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ آؤب چشم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ لہذا اس مہینے میں دھوپ سے بچنے کے لیے اگر ہلکے سے غباری چشمے استعمال کیے جائیں تو بہتر ہے۔

**یہ تفریح اور ورزش :** اس مہینے میں صبح سویرے چار ساٹھ بجے باہر نکلے اور نہ چائے اور نہ دیر باسک فائغ ہو کر سابقہ مہینے کے معمولات کے مطابق بہت تیز اور ورزش وغیرہ کیجیے۔ ورزش ہلکی کی جائے اور اس بات کا خیال رکھا جائے کہ نہ ہوا کی گرمی کا مقابلہ کرتے ہوئے گزرنے والی چیزوں سے بدن کا پیچھا ہو جائے۔ سخت ورزش نہ کرے ورنہ اس کو زیادہ تحلیل کرنا قطعاً مناسب نہیں ہو۔ ہر حال میں صبح یا معمولی ورزش کے بعد تازہ پانی سے غسل کیجیے اور بدن کو خوب پاکر لپیٹ لیں۔ دھوپ اور دھواں جو کہ صاف صاف ہوتے ہیں وہ صاف ہوتے ہیں اور مسات سے ہیں۔ اس کے بعد بدن کو صاف تولیے یا کسی صاف کپڑے سے خشک کر کے ہٹائیں۔ نیچے اور دو زبان خون اور زہر کی رفتار کے حالت اعتدال پر آجائے۔

**صبح کا ناشتہ :** صبح کے مہینے کی طرح جون کے مہینے میں بھی نوجوان گرم مزاج نہیں لے لیے دہی کی بستی یا چھانچہ کا ایک گلاس بہترین شروع ہے۔ بلکہ بعض چیزوں کو چھوڑ دینا بہتر ہے۔ یہ اندرون جسم کی گرمی کو تسکین دینے اور پیاس کو بجھانے کے لیے بہت مناسب خوب لاتی ہوا اور بدن کو غذا آیت بھی دیتی ہے۔ بسکٹ یا اس کے ٹکڑے کو تازہ پانی کے ساتھ چھپ چھپ لیجیے۔ اس کے علاوہ بعض لوگ ٹھنڈائی بنا کر بھی پیتے ہیں جو ٹھنڈائی عام طور پر سٹھل بڑھوہ بدن کو طاقت اور غذا آیت دینے کے علاوہ لٹو بھی پہنچاتی ہو جس کی اس مہینہ میں شدید ضرورت ہے۔ یہ ٹھنڈائی اس مہینے کی گرمی کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

بنا کر پینا بہت مناسب ہے۔ اگر کسی وجہ سے اس کا انتظام نہ ہو سکے تو شربت نوش کا فرا



وش فرمائیے۔ آپ کی پیاس بھی بجھانے کا اور دل و دماغ کو تقویت اور تیز رفتاری بخشنے کا۔

**شام کا کھانا:** جون کے مہینے میں شام کو شوربا چاہی یا دال روٹی کھائیے۔ خالی سبز ترکاریاں بکوار روٹی کے ساتھ کھائیے اور کوئی چیز کھائیں تو کھانے کے ساتھ دہی، رائے، لیمن، انار دانیہ املی کی میٹھی ضرور استعمال کیجیے۔

**پانی:** جون کے مہینے میں ہوا میٹھی سے بھی زیادہ گرم و خشک ہوتی ہے۔ اس لیے پیاس بھی زیادہ لگتی ہے اور اس کو کھانے کے لیے زیادہ سے زیادہ ٹنڈا پانی پینے کی ضرورت محسوس ہوا کرتی ہے۔ جب تک لوہیاں چلتی رہتی ہیں، صراحی یا گھڑے کا پانی نہایت خوش گوار اور ٹنڈا ہوتا ہے۔ اگر صراحی یا گھڑے کو ٹیبلے پر رکھا جائے یا ان پر گیلیاں کڑا لپیٹ کر ہوائیں رکھ دیا جائے تو ان کا پانی زیادہ ٹنڈا ہوجاتا ہے۔ لیکن اگر اس پانی سے خاطر خواہ تسکین نہ ہو تو پانی کو برف سے ٹنڈا کر کے پی سکتے ہیں۔ بعض آدمیوں کو جن کا مزاج گرم ہوتا ہے اس موسم کی گرمی خشکی کے باعث زیادہ پیاس لگنے لگتی ہے۔ ان کی پیاس بجھانے کے لیے دہی کی مٹی یا چھچھری یا شربت روح افزا کا ایک گلاس بہترین چیز ہے۔ اس کے علاوہ میوں کا آب شور بھی پیاس کو کھینچتا ہے۔ ٹنڈا پانی جو ہم اوپر لکھ چکے ہیں وہ بھی اس کے لیے اچھی چیز ہے۔

**نیند:** جون کے مہینے میں بھی دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں تو تھکائی کے لیے بہتر ہے۔ خصوصاً ان لوگوں کے لیے جو عام جسمانی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں یا محنت و مشقت کے کام کیا کرتے ہیں۔ ایسے لوگ صبح سے شام تک کام نہ کریں۔ بلکہ گرمیوں میں دوپہر تک کام کرنے کی وجہ سے خشک کر پڑ جاتے ہیں دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر نیند لینے سے ان کی ممکن دور ہو جاتی ہے اور ان کی تندرستی و قوت جسمانی پراچھا اثر پڑتا ہے۔

اس مہینے میں بھی کھلے میدان میں سو سکتے ہیں۔ اگر چھر ستائیر محفوظ مہینے کے لیے پلنگ پر چھڑ جالی لگا لینی چاہیے۔ اگر چھر جالی کا انفر ہو سکے تو بایک ملل کے کپڑے سے بدن کو دھک لینا چاہیے۔  
**نہانا:** مٹی کے مہینے کی طرح جون کے مہینے میں بھی صبح و شام تازہ ٹنڈا خوب مل کر نہانا چاہیے۔ اگر نالاب نہر ندی میں کچھ دیر تیر لیں تو ہے۔ اس سے ورزش بھی ہو جائے گی اور غسل بھی۔ لیکن گھنٹوں پانی دہیں اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ نہانے صابن مل کر نہائیں تو اس سے بدن کا میل اچھی طرح صاف ہو جاتا ہے کے مسامات کھل جاتے ہیں

**لباس:** جون کے مہینے میں بھی ہوا گرم و خشک ہوتی ہے اور لوہیر لہذا بدن کو ان سے محفوظ رکھنے کے لیے موٹے سوئی کپڑے پہننے سے۔ اگر باریک کر تھ یا قمیض پہنیں تو اس کے نیچے ایک موٹا بنیان ضرور پہنیں۔ پسینے کی زیادتی کے باعث اس بنیان میں جلدی بونہا ہو جاتی ہے اس کو روزانہ ضرور بدل دیا جائے۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو اس کو پانی پر دھوپ میں خشک کر کے پہن لیا جائے۔

**لوہیاں:** اس مہینے میں لوہیاں چلنے کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس لیے ممکن ہونے کے انتہائی گرم جیسے میں مکان سے باہر نہ نکلیں۔ اگر اس نہ ہو تو سر کو موٹے تولیے یا کسی دوسرے کپڑے سے ڈھانک لیں اور ہچا چھ یا دودھ کی سی پیئیں۔ اس کے علاوہ کچے آم، دیکری، کو بھلجلا کر پانی میں ملا کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پینے سے پیاس کم لگتی ہے اور ضرر سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ اگر کسی کو لوہا لگ جائے تو اس کے پتہ آرام ہو جاتا ہے۔

لوہوں کے ضرر کو دور کرنے کے لیے چنے کا ساگ بہترین ہے۔ اس کے خشک ساگ کو پانی میں بھگو لیں۔ کچھ دیر کے بعد پانی میں پھان رہی پانی جسم پر اسخ کریں۔

**ہلکار کی صحت**  
کے خریدار بن کر ملک و قوم کی صحت کو بہتر بنانے میں ہمارا ہاتھ بٹائے

# کیا خضاب خوردنی کا کوئی وجود ہے؟

”از حکم مولوی عبدالواحد صاحب۔ ناظم اعلیٰ مجلس تفتیش تجویز ہمدرد دواخانہ۔ دہلی۔“

نظر غائر والے سے ہی پکاسانی ہو سکتی ہو۔ غور فرمائیے جو چیز صرف سوط کرنے (ناک) سر لکھنے سے بالوں کو سیاہ کر دیتی ہو اور اگر بوقت استعمال منہ میں چا لیا دودھ نہ بھرا جائے تو اس سے دانوں کے سیاہ ہو جائیکہ بھی اندیشہ ہو تو ایسی قوی الاثر دوا استعمال سے ناک اٹھ اور منہ کے دوسرے حصے کس طرح محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لازماً تمام رنگ ورنہ اور گوشت سیاہ ہو جائیں گے۔ لیکن اگر یہ کہا جائے کہ اس کا یا صرف سفیداحت بدن پر ہوگا تو ناک کی پٹیاں کڑیاں اور اٹھ کا طبقہ صلیبہ و قرنیہ یہ سب سیاہ ہو جائیں اور استعمال کرتے والا ایک عجیب غریب ہیوان بن کر رہ جائے گا۔

اسی طرح اور بھی دوائیں بیان کی جاتی ہیں۔ کوئی بلیہ ہندی اور سیا بھنگرے تعریف میں ربط لسان ہو کہ تو بھلا نوے اور اراج الاخر کے کُن کا تا، لیکن افسوس کرسی نے تجربہ کر سکی تکلیف نہیں فرمائی اگر تجربہ کی داستانیں بھی بیان کی جاتی ہیں تو بھر دیا بعض یاد و بستوں کی رونق محض کے لیے، درنہ حقیقت وہ صداقت بھری ہوئی بعض لوگ بیان کرتے ہیں کہ ایک چور کو ایسا نسخہ خضاب دئی کہ معلوم ہوا کہ رنگے نیلے کوچا کر کھلا دیتا تھا اور وہ بیل چند روز کے بعد سیاہ رنگ کے ہو جاتے تھے اور اس طرح وہ چور گڑھے محفوظ رہتا تھا بعض حضرات کہتے ہیں کہ اگر زمین میں بھٹا کی کھاد دے کر سمیٹی پڑتی جاتے تو کچھ عرصے تک یہی سمیٹی کا ساگ کھانے سے سفید رہا سیاہ ہو جاتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہو کہ سیاہ سانپ تار کی ہوئی ڈا بہتر نہ خورنی ہو لیکن جیلان سے دیا فت کیا جاتا ہے حضرت! آپ اس خضاب کتنے کدو پر تجربہ کر چکے ہیں تو بغلیں بھاٹکتے لگتے ہیں۔

ہم ہمدرد و محبت کی مذکور بالا اشاعت میں لکھ چکے ہیں اور اچھے دوا دیکھتے ہیں کہ بالوں کو سیاہ لکھنے والا دوا تو نہ خون سے الگ ہو کہ بالوں میں پہنچتا اور ان کو سیاہ رکھتا ہو کہ جبہ تقاضا نے عمر بڑھا لے میں یا جسم کے بعض کیمیائی تغیرات کے باعث بڑھا لے سے پتا ان رنگین مولود کی پیدائش موقوف ہو جاتی ہو تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔

اب دوبارہ کسی کھانے کی دوا کے ذریعہ ان سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے لیے ایسی دوا کی ضرورت ہے جو اس سر نہ خون میں اس مادہ کو پیدا کر سکے۔ ایسی دوا صرف خود ہی میں اس مادہ ملون کو پیدا کرے گی بلکہ وہ نظام جسم میں ایک جدید انقلاب لائے گا اور وہی اعادہ شباب یا کاکلپ کا موجب ہوگی۔

اگر کوئی ایسی دوا واقعی موجود ہو اور تجربہ کی کسوٹی پر پرکھی جا چکی ہو تو ہمیں اس سے بڑی مسرت ہوگی لیکن جہاں تک ہماری معلومات کا تعلق یہی ہم نہایت صفائی ساتھ کہہ رہے ہیں کہ اس قسم کی دوا کے متعلق زبانی دعویٰ تو بڑے شدید سے کیے جاتے ہیں لیکن تجربہ کا وقت آتا تو وصول کا پل ثابت ہوتے ہیں ممکن ہو کہ جدید سائنس کی روشنی میں اس طرح بہت سی حیر العقول ایجادات عالم وجود میں آچکی ہیں اسی طرز سے مستقبل میں کوئی کاکلپ دوا بھی ایجاد ہو جائے۔

طبی اصطلاح میں خضاب سفید بالوں کے رنگنے والی دوا کو کہتے ہیں خواہ وہ کس سیاہ ہو یا سرخ یا کوئی اور۔۔۔۔۔

اس غرض کے لیے بہت سی دوائیں مستعمل ہیں۔ دوسرے ہندی کا خضاب شہوڑ زہی کو ایک خاص نسبت سے پانی میں گوند کر لگانے سے بال سیاہ ہو جاتے ہیں بعض تو صرف ہندی کا خضاب لگا کر سفید بالوں کو کچھ بنا لیتے ہیں۔ ان کے علاوہ بعض لوگ عی دوائیں ہیں جو بالوں کو رنگنے کے لیے بطور ضما د استعمال کی جاتی ہیں۔ نیز بعض جدید کیمیائی سفوف بھی تیار کیے جاتے ہیں جو پانی میں حل کر کے سفید بالوں پر لگانے سے ان کو سیاہ کرتے ہیں۔ یہ سب خضبات بروقی طور مستعمل ہیں لیکن بعض لوگ ایسے خضاب بھی بیان کرتے ہیں جن کے داخلی استعمال سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے خضاب ہی کو خضاب خوردنی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

ہم نے ماہ اپریل کے ہمدرد و محبت میں سوال وجواب کے زیر عنوان کسی ایسے خضاب کے وجود سے انکار کیا تھا۔ اس پر ایک کرم فرما تحریر فرماتے ہیں:-

”ہمدرد و محبت کے ایک سوال کے جواب میں مجھے یہ پڑھ کر سخت تعجب ہوا کہ کسی ایسی دوا کا وجود نہیں جس کے کھلانے سے سفید بال سیاہ ہو جائیں۔ حالانکہ طب کی اکثر کتابت میں ایسے مفرد و مرکب درج ہیں جن کے داخلی استعمال سے سفید بالوں کا سیاہ ہونا یا ان کی مدد سے سیاہ بالوں کا بڑھ چلنے تک شایا نہ ناممکن بنا یا گیا ہو خود اس کے بعد بھی عادیہ شباب نمبر میں کسی ایسے نسخے ہیں جن کے متعلق دعویٰ کیا گیا ہو کہ ان کا استعمال ان سفید بالوں کو سیاہ کر دیتا ہو۔ عام ہاں کہ کہ سفید بال قبل از وقت کھوں یا بعد از وقت کے“

اس کے جواب میں ہم صرف ہی قدر کہہ سکتے ہیں کہ علم الادویہ کی کتابوں میں ایسی دوائیں بیان کی گئی ہیں۔ ہمدرد و محبت کے اعادہ شباب نمبر میں جن حضرات کی طرف سے ایسی دوائیں درج کی گئی ہیں وہی علم الادویہ کی ان ہی کتابوں سے ماخوذ ہیں لیکن ہمیں افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ ان میں جو دوائیں بیان کی گئی ہیں ان کی صحت و بیشل ہی سے یقین کیا جاسکتا ہو۔ غالب گمان یہ ہو کہ ان حضرات نے ان دواؤں کو غریب کوئی پر پرکھنے کی زحمت گوارا نہیں فرمائی۔ ان کو صرف قیاساً مفید سمجھ کر اپنی ساری باتوں پر یقین کر کے علم الادویہ کی کتابوں میں درج کر دیا ہے۔

کلاں زور کنار سوطا د سوطا، ناک میں سرکنا، بالوں کو سیاہ کرنے والی دوائیں لیکن ان کی گئی ہیں۔ چنانچہ ان کے بیان کے مطابق زہرہ ابابیل (ابابیل کا پتہ) کا استعمال سوطا سفید بالوں کو سیاہ کر دیتا ہو اور اس بارے میں اس کو کسی قدر قوی الاثر ہونا کہا جاتا ہو کہ بوقت استعمال منہ میں چا لیا دودھ بھر لیجئے تاکہ ناک کی پٹیاں کڑیاں لیکن ان کے مطابق اگر ایسا نہیں کیا جائے گا تو دانت بھی سیاہ ہو جائیں گے۔

اس عجیب غریب دوا کی تصدیق یا تکذیب اس کے استعمال میں نہ کدھ احتیاطی تدبیر پر

## بالوں کے متعلق بے بنیاد اندیشے

تیل ڈالنے کی اہمیت کو سمجھ لیا جائے تو بالوں سے متعلق بہت سی پریشانیوں پر بخود دور ہو سکتی ہیں۔

بال گرنے کے سلسلے میں آپ کے اندیشوں کو دور کرنے کے لیے ہم ایک اندیشہ کرتے ہیں جس پر عمل درآمد کے بعد آپ کو اس بات کا اندازہ ہو جائے گا کہ آپ بال ٹھیک ہیں یا آپ کے اندیشے کے مطابق وہ خراب اور کمزور ہیں۔ وہ تہہ پر آپ اپنے سر کا ایک بال توڑ لیجیے لیکن اس بات کا خیال رکھیے کہ یہ بال توڑا جائے کیوں کہ جیسا کہ بتایا جا چکا ہو کہ کٹنگے میں اچھے بھٹے بال عموماً مردہ ہوتے ہیں۔ تجربہ کے لیے ان میں سے کوئی بال لیا گیا ہو تو ظاہر ہو کہ تجربہ کا نتیجہ صحیح نہیں کہ سر مختصر یہ کہ آپ سر کا ایک بال نوچ کر اس کے دونوں سروں کو دو فون انگلیوں پر اٹھکیں تو دبا کر اسے پھیلانے کی کوشش کیجیے۔ اس عمل سے اگر بال فوراً ٹوٹتا تو یقیناً آپ کے بالوں میں کوئی نہ کوئی نقص موجود ہو لیکن اگر اوسط درجہ کا موٹنہ اس عمل سے ایک لمبا بڑھ جائے تو سمجھ لیجیے کہ آپ کا بال مضبوط اور صحت مند اور آپ کو اپنے دل میں کسی قسم کے اندیشے کو راہ نہ دینی چاہیے۔

یہاں اس بات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ بال قدرتی طور پر نہایت گرد و غبار جمع کرتے رہتے ہیں اور اگر آپ ان میں برش کرنے کے لیے رو۔ نہ پنا منٹ بھی نکال لیا کریں تو آپ بہت جلد اس عمل کے مفید نتیجہ کو محسوس نہ کر سکیں گی۔ پھر اس بات کو بھی سختی سے مد نظر رکھیے کہ آپ خود کسی دوسرے کا برش کنگھا مانگ کر استعمال نہ کریں اور دوسروں کو بھی اپنی چیزوں کے استعمال کو نہ دیں اور اپنے برش اور کنگھے کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

اس کے علاوہ تیل لگانے کے بعد بالوں کو تھوڑے تھوڑے دھونے کے بعد سرد یا نیم گرم پانی سے دھونا بھی چاہیے۔ یہ عمل کموپری کو تقویت دینے کے علاوہ بال کی بیکار چکنائی کو بھی دور کرتا ہے۔ لیکن اگر آپ اس بات کو محسوس کریں کہ آپ کے بال کسی مرض کا شکار بن گئے ہیں تو پھر آپ کو بطور علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔

کیا آپ بھی اس پریشانی میں مبتلا ہیں کہ آپ کے بال گرتے جا رہے ہیں؟ ہم جانتے ہیں کہ بہت سی خواتین کو یہ ہی پریشانی رہتی جو اور عموماً اس پریشانی کی وجہ یہ ہوتی ہو کہ خواتین جتنی ہار بھی سر میں کنگھا کرتی ہیں اس کے بالوں میں انھیں دو چار بال ٹوٹے ہوئے مل جاتے ہیں لیکن کیا صرف اسی بات سے کہ کنگھے میں اچھ کر دو چار بال ٹوٹ جاتے ہیں یہ اندازہ لگا نا درست ہو گا کہ آپ کے بال گر رہے ہیں؟

حقیقت یہ ہو کہ آپ کے سر پر کم و بیش ایک لاکھ بیس ہزار بال موجود ہیں۔ ہر سال انھیں کموپری کے ہر مربع انچ حصہ میں تقریباً پانچ سو بال ہوتے ہیں اور جہاں تک بالوں کی زندگی کا تعلق ہے وہ ڈیڑھ سال سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس لیے قدرتی بات ہو کہ آپ جب کبھی بالوں میں کنگھا کریں گی تو وہ لہو اپنی عملی کو پہنچ کر مر چکے ہیں اس میں ابھ کر نکل آئیں گے اور اس طرح نئے بالوں کی پیدائش اور افزائش کی راہ پیدا ہو جائے گی۔

اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ مردہ بالوں کو سر سے علیحدہ کر دینا ہی مناسب ہے اور اسی اعتبار سے بالوں میں کنگھا کرنا سر کے لیے مفید ہے اور ظاہر ہو کہ آپ مردہ اور بیکار بالوں کو سر پر موجود رکھ کر بالوں کی خوب صورتی کو داغ دار بنانے پر آمادہ نہیں ہو سکتیں اور اس بات کو گوارا نہیں کر سکتیں کہ یہ مردہ بال زندہ اور حسین بالوں پر بھی اثر ڈالیں۔ اس لیے بالوں کے حسن اور ان کی زیبائش کی بقاء اور تحفظ کے لیے سر میں روزانہ کنگھی کرنا ہی ضروری ہو۔

حسن اتفاق سے آج کل جو کنگھے بازار میں پکے ہوئے ہیں ان میں سے بعض کے دندانوں کے سرے گول اور پکے ہوتے ہیں اور ان جدید ترین کنگھوں کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہو کہ یہ بالوں کو آراستہ کرنے کے ساتھ ساتھ کموپری کے دوران ان کو بھی بڑھا دیتے ہیں ممکن ہو کہ ان نئے کنگھوں کے بایں میں یہ دعویٰ صحیح ہو لیکن اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ کموپری کے خون کو تیز کرنے کے لیے انگلیوں کے نوروں سے جو مالش کی جاتی ہے وہ بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور خواہ آپ بال گرنے کے اندیشے میں مبتلا ہوں یا نہ ہوں 'وزارہ کم از کم ہندہ منٹ سر کی مالش کے لیے ضرور وقف ہونے چاہیے اور پچ بات یہ ہے کہ اگر سر کی مالش بالوں میں کنگھا اور برش کرتے ہیئے اور انہیں

روح افزا  
مشروب مشرق

# پیشیت بچوں کی غذائی عادتوں کی تربیت

مفید اور مناسب طریقہ پر استعمال کیا جا سکتا ہو لیکن یہاں اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ اگر جسم اپنی اصلی حالت پر قائم ہو تو وہ ہمارے قائم کردہ تمام فطریوں کے باوجود فطری طور پر خود بخود اپنی صلاح و ترقی کی راہیں پیدا کر لیتا ہو۔ چنانچہ اگر آپ اپنے بچوں کے صحیح نشوونما کے خواہش مند ہیں تو آپ کو انہیں کوئی ایسی غذا کھانے پر مجبور نہ کرنا چاہیے جسے وہ ناپسند کر لیں۔ کیونکہ انسان کا جسم فطری طور پر اس بات سے واقف ہو کہ اس کے لیے کون سی چیز مفید ہو سکتی ہو اور کون سی مضر لیکن اگر کوئی بچہ غیر معمولی طور پر شریر اور ضدی واقع ہوا ہو تو کسی غذا کے نہ کھانے پر اس کے اصرار کو قہر کے اس قاعدے پر محمول نہیں کیا جا سکتا۔

اگر بچہ تن درست ہو یا بالفاظ دیگر اس پر دماغی یا ذہنی خلفشار کا کوئی اثر موجود نہ ہو تو وہ اپنے لیے مفید یا مضر چیزوں کو خود ہی محسوس کر لیتا ہو۔ لیکن بچہ کی یہ فطری قوت ایسی صورت میں سید ہو سکتی ہو جب اسے پوری توجہ کے ساتھ تربیت دی گئی ہو اور وہ خواہشات اور ضروریات کے باہر فرق اور امتیاز کر سکتا ہو۔ بچوں میں ایسے کھانوں کی رغبت پیدا کرنی چاہیے جو سادہ صحت بخش، مقوی اور بھوک بڑھانے والے ہونے کے علاوہ جسم کو مدد دے کو غیر ضروری محنت سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہوں۔

بچوں کو عام طور پر ایسی غذائیں دینی چاہئیں جو ان کے لیے گرائی کا باعث نہ ہوں۔ بچہ خصوصیت کے ساتھ انہیں اس بات کی تربیت دینی چاہیے کہ وہ ہوس کے ماتحت نہ ہوں بلکہ بھوک کے ماتحت کھانا کھائیں اور کھانے کی مقدار نہ تو بھوک سے زیادہ ہو اور نہ کم۔ اور بچوں کو ابتدا ہی سے اس کا علم ہو جانا چاہیے کہ کھانے کا مقصد جسم کو صحت اور توانائی بخشنا ہو، لذت اندوزی نہیں۔

بچوں کو ابتدا ہی سے ایسی غذا دینی چاہیے جو ان کے مزاج کے مطابق ہو اور جسے صفائی اور حفظ صحت کے تمام اصولوں کو مد نظر رکھ کر تیار کیا گیا ہو۔ بچوں کی غذا ان کے ذائقہ کے مطابق ہونے کے علاوہ سادہ بھی ہونی چاہیے اور اس کے انتخاب میں بچہ کی عمر اور اس کی مصروفیتوں کا لحاظ رکھنا چاہیے اور اس میں وہ تمام طبی اجزاء بھی موجود ہونے ضروری ہیں جو جسم کے تمام اعضا کے مناسب نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

لی تربیت بچہ کی پیدائش کے بعد ہی شروع ہو جانی چاہیے اور مرتے دم تک چاہیے، کیونکہ اس کام کو جب بھی شروع کیا جائے ہی سمجھنا چاہیے کہ بچہ نے میں دیر ہو گئی ہو اور اسے جب تک جاری رکھا جائے اس وقت تک نا چاہیے کہ ابھی اسے ختم کرنے کا وقت نہیں آیا۔

اس میں یہ بات ذکر کے قابل ہو کہ بچہ کی پیدائش کے پہلے دن ہی سے بچہ کے ساتھ کھانے پینے، سونے جاگنے اور اٹھنے بیٹھنے میں نظم و قاعدہ کو پالیں، کیونکہ اگر بچہ میں اس کی زندگی کے پہلے ہی دن سے اچھی عادتیں آوہ اپنی پوری زندگی میں بہت سی پریشانیوں اور دشواریوں سے اس طرح ان لوگوں کو بھی جو ابتدائی چند سال تک اس کی پرورش و ذمہ دار ہوتے ہیں اپنے اس فرض کو ادا کرنے میں بہت آسانی ہو جاتی بہت میں معقولیت و وسیع النظری کے علاوہ انسانی جسم اس کی سخت لائقہ کار سے متعلق بھی ضروری معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔

اس میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس میں اپنے اعضا کے طریقہ کار کے تہ بھی بڑھتی رہنی چاہیے تاکہ وہ اول تو ان پر زیادہ سے زیادہ قابو دوسرے اس بات کا بھی اندازہ کرتا رہے کہ ان اعضا کے افعال نہ اور تناسب بھی قائم رہے یا نہیں، کیونکہ جہاں تک بڑی عادات وہ بچے میں نہ صرف بہت جلد پیدا ہو جاتی ہیں بلکہ تیزی کے ساتھ ہیں اور اس کی پوری زندگی پر تباہ کن اثر ڈالتی ہیں۔

بچوں کی تعلیم و تربیت کے مسئلہ کی اہمیت کو محسوس کرتے ہوئے اپنی سب ارتقا کا موقع دینا چاہتے ہیں انہیں اس سلسلہ میں آسانی و درمی معلومات اور ہدایات حاصل ہو سکتی ہیں۔ اس موضوع پر کافی کتابیں اور اس موضوع پر بہت سی کتابیں نہ صرف شائع ہو چکی ہیں بلکہ اشاعت کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔

ہم نامی :- بچوں کی تعلیم و تربیت کا ہر مسئلہ دوسرے مسئلوں سے وابستہ ہے۔ سلسلہ میں ان مسائل کو مختلف زاویہ نظر سے دیکھنا اور نہ اس لیے یہاں ان کی تفصیل بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہو سکتی۔ بڑی توجہ کے ساتھ مطالعہ کیا گیا ہو چنانچہ جو غذائیں بچوں کے میں مددگار ہوتی ہیں لوگ عام طور پر ان سے واقف ہیں اور انہیں





# کلی پھندنے



از جناب مولوی محمد حسین حسان صاحب جامعہ نگر۔ دہلی

ارے بھیا رادے شام، رادے شام، جلدی قدم بڑھاؤ۔ اسکول کی پہلی گھنٹی بج چکی ہے۔  
ہے۔ ہاں، ہاں بھتی چل تو ہے ہیں۔ ارے یار حنیف کل کی چھٹی بڑے مزے میں گزری۔ چاچا کے ہاں چلا گیا  
۔ وہاں خوب مزا آیا۔ کہیں شام کو گھر لوٹا۔ راستے میں بھائی اقبال سے مل بھڑ ہو گئی۔ لدے پھندے چلے  
ہے تھے۔ کندھے پر یہ بڑا سا ترپوز رکھا تھا۔

وقفہ کی چھٹی میں حنیف نے اس کا ذکر احتشام سے کیا کہ آج رادے شام کہہ رہا تھا کہ کل شام اقبال  
ب بڑا سا ترپوز لے جا رہا تھا۔ نہ جانے کہاں سے مار لایا میرا یار اور نہ جانے کیا کرنے لگا اتنے بڑے ترپوز کا!  
مدرسہ کی گھنٹی بجنے سے پہلے احتشام نے یہی بات من موہنی کے کان میں کہی کہ کل شام کو اقبال کو گولڈ  
نہ ایک بڑا سا ترپوز لے جاتے دیکھا ہے۔ نہ جاتے خرید کر لایا ہے یا نہ جاتے.....  
نہ (بات کاٹ کر) ارے احتشام بھتی، تمہیں خبر نہیں؟ کل اسی وقت ممدو دادا کی فالیز میں ڈاکا پڑا تھا۔  
یا عجیب جو یہ ترپوز بھی وہیں کا ہو۔

تھوڑی دیر کے بعد من موہنی، احمد دین اور فقیر چند کو الگ لے جا کر چپکے سے کہنے لگا: دیکھو میں تمہیں  
ب بات بتاتا ہوں۔ خبردار کسی اور سے نہ کہنا۔ دونوں نے وعدہ کیا۔ من موہنی بولا: ارے بھی، کل اقبال ممدو  
ڈاکے فالیز سے ایک بڑا سا ترپوز چرا لائے۔



پھندے۔ (دانتوں سے انگلی دبا کے) توبہ توبہ میں تو اقبال بھتی کو  
بہت نیک اور سحریت سمجھتا تھا۔

نہ دین: تو بھی بڑا مورکھ جو فقیر چند۔ یہ کوئی اکیلے اقبال کا کام  
تھوڑی دیر۔ نہ جانے اور کتنے اس ثواب میں شامل ہوں گے۔  
احمد دین دوڑا دوڑا مدرسے میں اور لوگوں کے پاس پہنچا اور  
بچے سے کہنے لگا: کچھ اور بھی سنا جہاں سے بھائی اقبال اور دوسرے  
لوگوں نے کل ممدو دادا کی فالیز پر ڈاکا ڈالا.....

بس اتنی بات ہونے پائی رہی کہ اقبال بھی آ موجود ہوا، مسکراتا ہوا۔ صورت دیکھ کر چوری کا گمان بھی نہ  
سکتا تھا۔ پھر بولا: ساتھیو! میں تمہارے لیے ایک بڑی مزے دار چیز لایا ہوں۔ جلدی سے اٹھ بیٹھو۔ اسکول  
کی گھنٹی بس بجنے ہی والی ہے۔

سب لڑکے ایک دوسرے کا منہ تکیے لگے۔ پھر سب نے نظریں نیچی کر لیں۔

اقبال زور سے چلایا، آخر کیا بات ہو؟ جلدی کرونا۔ گھنٹی اب بجی کہ اب بھی۔

نہ دین: جی ہاں معلوم ہے آپ کیا لاتے ہیں۔ ہم چوری کا ترپوز نہیں کمایا کرتے۔ اقبال صاحب یہ آپ کے

## کلی پھندے

یہ مشرم کی بات ہے۔

:- (حیرت سے منہ پھاڑ کر) ارے! یہ تم سے کس نے کہا۔ میں تو کل ماموں کی فالیز پر گیا تھا۔ چلنے لگا تو ایک اچھا سا تربوز انھوں نے مجھے دے دیا۔ میں چاہتا تھا کہ ہم سب مل کر کھائیں۔ پر جب ماما سب اس طرح کی باتیں کرتے ہو تو تم جانو۔

لوکا :- اچھا یہ بات ہے۔ مگر ہم نے بھی کسی سے سنا ہی تھا۔

کس سے سنا تھا؟ تم سے کس نے کہا تھی یہ بات۔ آخر مجھے بھی تو معلوم ہو؟

یہ سن کر سب آپس میں کانٹا پھوسنے لگے۔ اتنے میں ماسٹر صاحب بھی پہنچ گئے۔ کسی کو پتہ بھی نہ چلا۔ ماسٹر صاحب نے اقبال سے پوچھا: آج درجے میں کیا گروڈز ہو رہی ہے؟ بات معلوم ہوئی تو انھوں نے لگانا شروع کیا، اور لگاتے لگاتے لگا لیا۔

اصل میں بات رادے شام سے چلی۔ رادے شام نے کہیں حنیف سے کہہ دیا تھا کہ میں نبال کو تربوز لاتے دیکھا ہے۔ بس اتنی سی بات تھی جس میں کلی بھند نے لگتے گتے اور بنتے بنتے ایک بن گئی۔ جن جن لوگوں نے اپنے ایک ایک دو دو فقرے بولنا کر یہ کہانی بنائی تھی ان کی گردنیں شرم نکل جاتی تھیں۔

ماسٹر صاحب نے یہ رنگ دیکھ کر کہا، بچو! مجھے امید ہے کہ آج کے شرم ناک واقعہ سے تم سبق لو گے اور جتنی بات کسی سے سناؤ گے اگر ضرورت ہوگی تو بالکل اتنی ہی دوسروں کے آگے کہو گے۔ اپنی طرف سے کچھ نہ بڑھائے اور پھر کوئی ایسی بات تو ہرگز نہ کہو گے جس سے دوسروں کو تکلیف پہنچے۔ چاہے بات سچی ہو کیوں نہ ہو۔ تم کسی کے بارے میں اچھی بات الزام تو ہرگز نہ لگانا چاہیے۔



امید ہے کہ اقبال میاں تمہیں معاف کر دیں گے اور تم آج کا سبق کسی نہ بھولو گے۔ لوبھی اچھے اقبال  
تم سب کو معاف کر دیا۔ اپنے تربوز میں وہ ہم سب کا حصہ لگائیں گے۔ جاؤ اس گھنٹے کی چھٹی!

دفتر المسیح کی جدید اور قابل قدر مطبوعات

م اور طبقہ فیم۔ ہر سال میں نظریۂ اخلاص اور نظریۂ جراثیم کا موازنہ کرنا جس خیال کو غلط ثابت کیا گیا ہو کہ جراثیم کا خیال ایک نیا خیال ہو یا جراثیم کے خیال نے قدیم علم الادویہ کا ہی بڑا انداز بیان سلجھا دیا۔ دلائل مضبوط اور واضح۔ پوری کتاب کی چھپک لکھی صورت میں عربی کی کمی ہو۔ قیمت :- ایک روپیہ (طبر)

۲۔ خاشیہ و فاشیہ یعنی مائتہ فائدہ و مائتہ مضامین غریب یا بذیاب میناوی بخار اور مائتہ مضامین مفصل اور محققانہ بحث جس میں ان بخاؤں کے اسباب و علاج کے ساتھ عام روایات بھی بیان کی گئی ہیں۔ آخر میں تقریباً ۱۵ صفحات کی فہرست و فہرستگ ہر جس میں تمام اہم اضافہ کی تشریح صفحات کے حوالے کے درج کی گئی۔ قیمت بارہ آنے (۱۲)

دو نوں کتابیں حکیم کبیر الدین صاحب کے قابل قدر طبی افادات میں سے ہیں

ملنے کا پتہ :- ادارۃ مطبوعات ہمدرد آرام باغ روڈ۔ کراچی۔



## میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

اس عنوان سے مقنا میں ایک نہایت دلچسپ اور نئی نظر سے ایک ہم سلسلہ ہمدردی میں شریک ہونے کا یہ سہرا ہے اس میں ہر سادہ خواہ وہ کسی بھی طرح علاج کا علم بردار ہو، خوشی

حصہ سے ملتا ہے، ضمنی مواد رسالہ کے ایک یا زیادہ صفحے کا ہونا چاہیے۔ تاہم شہادت حنون کے لئے مضمون نگار کو کہیں حد پے نہیں کئے جائیں گے۔ - دائرہ ہمدردی

دعا ہے، دل اور اعصاب کو بڑی طاقت دیتی ہے۔

.. پھر میری حالت کیوں بگڑ گئی تھی اسے کھانے کے بعد؟

.. محض اس لئے کہ تم نے ذہن پھر کے اسے کھایا تھا۔ یہ سب کچھ محض خیال کا کرشمہ تھا

اب تم بالکل اچھے ہو؟

.. کیا پچ سلیم صاحب!..

.. بالکل سچ، یہ بکھر میں نے پھر ایک بار شیرخان کو دیکھا۔ واقعی ان کی حالت بڑ

ترزی سے سدھری تھی۔ خود نہیں بگاڑا آپ کو تندرست محسوس کر رہا تھا۔ میں

مزید اطمینان کے لئے پوچھا

.. "بشیرخان - سچ بتاؤ کیا تم اچھے نہیں ہو؟"

.. "میں بالکل اچھا ہوں حکیم صاحب، میرے ہاتھ پیروں میں جان آ رہی ہے مگر

ہڈیوں زبان اور انگلیوں کے سروں میں چھناٹا سی جھڑپ ہے ابھی"

.. لیکن اس میں کمی تو رہی ہوگی؟!

.. "جی ہاں، پہلے یہ چھناٹا سارے بدن میں پھلتی جا رہی تھی۔ اب صحت کو بہتر

اپان اور انگلیوں کے سروں میں گئی ہے۔ میں ڈنڈا ہوں کہ یہ کہیں پھر نہ پھیلے گی۔"

.. اب کیوں پھیلے گی، جہاں زیادہ کھانے سے شاید کچھ خشکی پیدا ہو گئی ہے۔ میں چار گے

مسلل شیرخان کے پاس جینا میرو شکار کے دلچسپ گفتگو کرتا رہا۔ اتنی دیر میں خوا

شیرخان کو بھیجے کے شکار کی بابت مجھے بری بھی آجی باتیں بتائیں۔ اس کے بعد میں بعض فو

مطین کے چلا آیا صبح آنکھ کھلی تو بشیرخان کا خیال آ گیا، میں پٹنگ پر پڑا کر ٹیڈی ہ

تھا کہ بشیرخان کی خیریت ایک اتنی سے معلوم ہو گئی انھوں نے مجھے پوچھا بات کیا تھی حکیم صا

.. بچھٹانک تو یقیناً کھاتی تھی انھوں نے.. میں نے کہا، اس کی ہلک مصلحت

نظارہ ہو چکی تھیں۔ میرے پاس اس کی کوئی دوا نہ تھی۔ میں نے اس کو حق نفسیاتی

کی کرشمہ سادی سے فائدہ اٹھایا مجھے معلوم تھا کہ اگر کئی بار نفسیات کی کرشمہ پکار

کہ تم نے پانی پیا ہے تو نشہ بالکل نہ ہو گا ادھر گائی پلا کر کہے کہ شراب پلائی گئی۔

اس کی ساری علامات پیدا ہو جائیں گی ایسی چیز کو سائے رکھ کر میں نے بشیرخان

دلا کر مجھے نے بچھٹانک نہیں کھاتی جہاں کھاتی ہے۔ چنانچہ زہری علامت فائدہ رفتہ

ہوتے گئیں اب اب بشیرخان بالکل اچھے ہیں۔ ممکن ہے کہ شام کو ہمدرد سے ساتھ شکار

میں بھی مل سکیں۔

میں کا بہن تھا۔ گرنی پورے شباب پر تھی۔ میں دن بھر شکار کے مقصد سے پہاڑ

.. آتے جنگلوں میں گھومنے کے بعد رات کو ایک چھوٹے سے گاؤں میں سوا تھا کہ چانگ شیرخان

ورث کار کے چھوٹے بھائی نے جگا کر کہا.. "بشیر بھائی نے کوئی نہری دھکا لیا ہے جلدی پینے

.. "نہری دھکا کھالی؟ دن بھر میرے ساتھ رہے اور ابھی.. دگھنے پیا ہیں تھے؟

"جا بھی سے کچھ جھگڑا.. بھائی.. انھوں نے غصے میں زہر کھالیا۔"

میں اپنا چھوٹا سا کس کے کڑوں کے ساتھ ہو گیا۔ پہاڑ کی وصلان پر ایک چوٹی سی

پتہ عمارت تھی۔ اس کے اندر چوٹی کی کھاٹ پر بشیرخان پرے تھے اور نہایت عجیبی کوڑیوں

دل رہے تھے۔ خدا کے مجھے بچا دینے حکیم صاحب! اب میں مرنا نہیں چاہتا

"جب تم آپ ہی مرنا نہیں چاہتے تو ظاہر ہے کہ تمہیں کون مار سکتا ہے۔ تضاد

تدرت کا منشا پہلے ہی نہیں مار لے گا نہ تھا کیا کھالیا تم نے؟"

.. "ابلی بتاؤں گا آپ دیکھ جیتے پینے!"

میں نے نہایت غور سے بشیرخان کو دیکھا۔ ان کے دل کی حرکت نہایت کمزور اور

پتہ قاعدہ تھی۔ چہرے پر زردی بہت گئی تھی۔ بدن تھکنے سے سینے میں بھجکا ہوا تھا۔ سینے

میں چپک بھی تھی۔ پتلیاں سکر گئی تھیں۔ میں تو آگے بھج گیا کہ بشیرخان نے بچھٹانک

.. کی نائٹ کھاتی ہے.. ان کی موجودہ حالت قابل اطمینان تھی۔ کس میں کچھ بھی اور

بہت ہونے والی بیماریوں کے دھکا دینا ہوں۔ بچھٹانک کا کوئی تریاق برے پاس نہ تھا۔

.. میں بشیرخان مر نہیں سکتے۔ دفعت میرے دل میں یہ گھبراہٹ پیدا ہوئی اور ذہن میں ایک

عجیب سی تصویر کا خاکہ گھوم گیا۔

.. بشیرخان تم نے جو زہر کھالیا ہے وہ مجھے دکھاؤ! بشیرخان نے کیے کے نیچے کو

.. ہاتھ ڈال کر کھانے دیا۔ اسی کے پاس چوٹی کی سروٹی پڑی تھی۔ اس سے انھوں نے

چھٹانک کا کھانے کی تھی۔ کیا ہے؟ میں نے پوچھا.. بچھٹانک ہے! بشیرخان پتہ

پتہ میں پڑے.. "کون کہتا ہے یہ بچھٹانک ہے؟" میں کہتا ہوں.. "بالکل غلط.. میں

.. نے جڑ کے ساتھ کہا.. بھائی تو بہت عمدہ حکم جہاں دکھائی ہے؟

.. کیا پچ کہہ رہے ہیں آپ؟" بشیرخان کے چہرے پر شہادت کی ایک برتی بڑھ

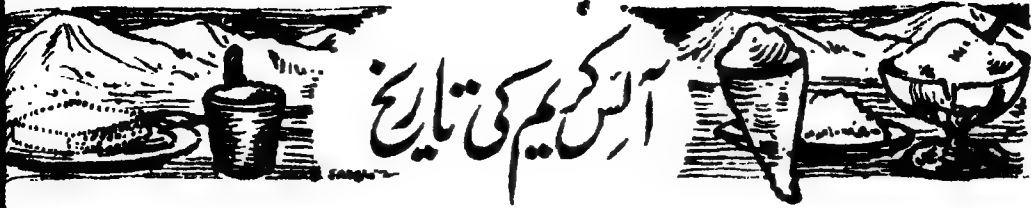
گئی۔ درمیں نے محسوس کیا کہ یہ لہر کے چہرے کی زندگی کو بالکل ہی ہارے گئی۔

.. کئی دوا میں گئے آپ! بشیرخان نے پوچھا..؟

.. دوا کی ضرورت ہی کیا ہے۔ بشیرخان، تم بالکل اچھے ہو۔ جہاں دیکھ لے







## آئس کریم کی تاریخ

تاریخی نقطہ نظر سے آئس کریم بڑی پرانی چیز ہے اور اب سے پانچ ہزار سال پہلے کی تاریخ میں بھی اس کا ذکر پایا جاتا ہے۔ نیرودا، سکندر اعظم، سفرو جہاز، صلح و جنگ، ہرقہ پاس کا استعمال کرتے تھے۔

عہد قدیم میں امرا و سلاطین کے لئے آئس کریم بنانا کرنا آسان نہ تھا۔ سیکڑوں غلام برف پوش پہاڑوں کی چوٹیوں پر جا کر دلوں سے مکھنوں اور مکھنوں میں لپیٹ کر برف کی ٹیلیں لاتے تھے اور دودھ، شراب اور شہد کو دلوں میں بھر کر برف کے اندہ ان کو ڈالنا لگھاتے تھے کہ وہ جم جاتے تھے۔ چنانچہ کب جاتا ہے کہ جب سکندر نے ہندوستان اور ہخامنشیان کی جنگ کی تھی تو وہ آئس کریم کیا کرتا تھا۔

سقوطِ روم کے ولایتِ نک، ہاں اس کا استعمال امیروں کے لئے مخصوص تھا۔ اندھرونِ وسطیٰ میں پادریوں نے اس کا استعمال ناجائز قرار دے دیا۔ اب سے پہلا شخص جس نے اعلیٰ میں اس کو زیادہ رائج کیا، سیاح مارکو پولو تھا۔ اس کا بیان ہے کہ اس نے یہ صنعت اہل چین سے سیکھی تھی۔

چین کی تاریخ کے تہہ چٹا ہے کہ ولادتِ مسیح سے تین ہزار سال پہلے ہاں اس کا رواج عام تھا۔ اور جب مارکو پولو وہاں پہنچا تو اس نے دیکھا کہ یہ چیز عام طور پر بازاروں میں فروخت ہوتی ہے۔

مارکو پولو نے یہ صنعت صرف بادشاہوں کے پادریوں کو نکھائی اور اس کو آنتا راد میں رکھا کہ اس کے دوسل اہدیہ۔ اب میں اس کی یاد بھی لوگوں کے دلوں کی محو ہو گئی۔ یہاں تک کہ سب سے تیز رفتاری کی شادی ہنری دوم سے ہوئی تو اس کے چہرے پر آئس کریم چلنے کا انداز بھی دیا گیا۔ کہا جاتا ہے کہ ہنری دوم کو اس سے زیادہ کوئی چیز دنیا میں محبوب نہ تھی۔ وہ چارے ٹری ہر موسم میں اس کا استعمال کرتا تھا اور اس کے دربار سے یہ صنعت فرانس کے لوگوں تک پہنچی۔

انگلستان میں اس کے ایک صدی بعد اس کا رواج ہوا۔ جس کی ابتدا شارل اول سے ہوئی ہے۔ (جس کا سر پارلیمنٹ کے حکم سے کاٹا گیا تھا) ایک دن اس نے اپنے شاہی پادری سے کہا کہ آج کوئی نئی چیز تیار کرو جو بہت لذیذ ہو۔ اس نے آئس کریم تیار کر کے پیش کی اور بادشاہ آتنا خوش ہوا کہ اس نے حلقہ لپکا اس کا نوکسی کو نہ بچا تھے گا۔ لیکن جس وقت جلد نے شامل کا مرتع کیا اور لوگ

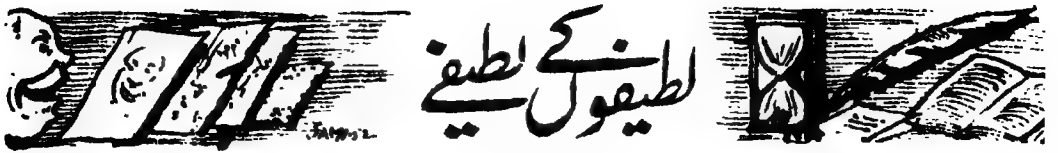
جوتہ جوتہ تیار کر دیکھنے کے لئے جمع ہوئے تو شاہی پادری نے اس کو نرہ قیمت پر فروخت کر دیا۔

اس وقت امریکہ میں اس کا جامع انتظام دہلی کے گڑگڑ سے آئس کریم کا مکمل کیا جائے تو غلط ہو گا، اندازہ کیا گیا ہے کہ اس کا سامان دہلی کے گڑگڑ گرم سے کہ نہیں۔ اور وہاں کی ہری پوری دہلی میں اس صنعت کے قیام کے لئے اور اس میں ڈاکٹریت کی ڈگری بھی دی جاتی ہے۔

وہاں آئس کریم بازاروں کے علاوہ دھانڈوں میں بھی بیعت ہوتا ہے۔ آئس کریم بنانے والوں کی تنخواہ وہاں ۱۰۰ ڈالر ماہانہ سے کم نہیں ہوتی۔ آئس کریم بنانے کے کارخانے دیکھنے کی چیز ہے۔ بڑی بڑی عمارتیں بن کر ہر صفر سے ۱۵۰۰ جے کم ہوتا ہے تیار کی جاتی ہیں اور یہاں کام کرنے والے ہر شخص کو ہر سال کے لئے قطب شمالی کی رہنے والی خوں کا لباس پہن کر دیا جاتا ہے۔ ان کو روزانہ آٹھ گھنٹے تھیل کا تیل بھی دیا جاتا ہے تاکہ ان کی سانس نہ بند ہو۔ امریکہ میں تقریباً سو کم آئس کریم تیار ہوتی ہے اور ان کے قریب ۱۰۰۰ کم اس سلسلے میں یہ کی گئی ہے کہ آئس کریم کے کوڑے پر انڈے کی زینڈیں بند کر کے پلا دیتے ہیں۔ اور پھر اس کو ایک گرم دیگ کے اندر رکھ کر توڑ دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ تو یہ ہوتا ہے کہ بالائی سطح کو گرم ہو جاتی ہے لیکن اندر والی سطح جب چمچ جاتا ہے تو وہی خود آئس کریم سے ملتی ہے۔

## مجنون مقوی معدہ

آلات، مضمون کی جملہ خرابیوں اور خصوصاً ان خرابیوں کا علاج کے لئے جو شباب کی غلط روی سے پیدا ہو جاتی ہیں آپ ان سب خرابیوں کو دور کرنے کے لئے ہمدرد کی تیار کر رہے۔ مجنون مقوی معدہ استعمال کریں۔



اپنی جگہ موجود رہتی ہے اور اس میں شک نہیں سیاسی لطافت کے علاوہ اس صدی کے شروع سے اس وقت تک قابل ذکر نئے لطافت عالم وجود میں آئے بھی نہیں۔

یہ بات محتاج بیان نہیں کہ اسکاٹ لینڈ کے باشندوں کی سادگی بہت کم نظیر لطیفوں کی بنیاد بنی ہوئی ہے۔ اس لیے بطور مثال مک ٹاوش ہی کے لطیفہ کو لے لیجیے۔ کہا جاتا ہے کہ مک ٹاوش تارکین وطن کے ایک ایسے جہاز کے عیش پر سٹی کی بندرگاہ میں آیا اور کھڑا ہوا اس بات پر غور کر رہا تھا کہ اس نے کرایہ میں کتنی رقم صرف کی ہے اور اسے اس رقم کے جمع کرنے میں کتنا وقت صرف کرنا پڑا تھا کہ دفعتاً اس نے ایک غوطہ خور کو سطح سمندر پر ابھرتے دیکھا جسے دیکھ کر مک ٹاوش کو غصہ آگیا اور اس نے اپنی بیوی کو مخاطب کرتے ہوئے کہا: "کاش مجھے معلوم ہوتا کہ ہم یہاں پیدل بھی پہنچ سکتے ہیں! ڈاکٹر یونیز اس قسم کے لطیفوں کو پرانے قرار دیتے ہیں۔

سکندر اعظم کے زمانہ میں فنقیہ کے باشندے اس دور کی معلوم تجارتی دنیا پر چھاتے ہوتے تھے اور اسی لیے ان کے متعلق ہیشار لطیفے زبان زد خاص و عام بھی تھے مثلاً ایک بوڑھے فنقی کے متعلق یہ لطیفہ مشہور ہے کہ جب اس پر حالت نزع طاری ہوتی تو اس نے اکھڑی ہوئی آفاذ میں دریا فٹ کیا "ہیشش کہاں ہے؟"

"آپ کے بستر کے قریب جو درجی" اس کے خاندان والوں نے جواب دیا۔

"اور دنبا ریا؟" اس نے سوال کیا۔

"وہ بھی یہیں ہے" رشتہ داروں نے روتے ہوئے بتایا۔

"اور اسٹس؟" قریب لڑکے بوڑھے نے پھر دریافت کیا۔

"وہ بھی موجود ہے۔" کسی نے جواب دیا

"لیکن ابے ڈوز؟"

"میں یہیں ہوں" خود ابے ڈوز نے جواب دیا۔ یہ آخری جملہ

سن کر بوڑھا اپنی باقی ماندہ طاقت سے کام لے کر بستر پر بیٹھنے کی

کوشش کرتے ہوئے بولا: اگر تم سب یہاں موجود ہو تو دوکان

"کیا آپ نے یہ تازہ ترین لطیفہ سنا؟" یہ ہیں وہ الفاظ جن سے عجبتوں میں بہت سے لطافت کا ذکر کیا جاتا ہے۔

دنیا کے بیشتر نفاق پانچ سو سے ہزار تک لطیفوں کو یاد رکھنا نصیب تصور کرتے ہیں اور بوب ہوپ، جیک وارنر اور ڈوٹی کے جیسے ممتاز ترین لطیفہ گو حضرات پیشہ ور اور لطیفہ نگاروں کو ملازم نے اس بچان کی تشکیں میں ان سے امداد حاصل کرتے ہیں۔ لیکن ان کے متعلق میڈرڈ کے مشہور ڈاکٹر گیسپر ونیز کی، جنھوں نے ۱۸۰۰ء لاکھ لطیفہ جمع کیے تھے اور جن میں سے بعض تین ہزار سال پرانے ہیں، ترکہ ان کی بنیاد و عہد ماضی کے لطافت و ظرافت پر قائم ہے۔ ڈاکٹر یونیز کو اس بات کا کامل یقین ہے کہ تاریخ دنیا کے کسی لطیفے نہیں کرتی اور اس کی بنیادی خصوصیت ہر عہد میں نمایاں ہوتی اور جب اس زمانہ کا کوئی نفاق یا لطیفہ گو پرانے لطیفوں کو اپنے الفاظ میں نئے انداز سے پیش کرتا ہے تو اسے بے حد دل چسپ یا جاتا ہے۔

براہم یونپ میں ڈاکٹر یونیز کے مذکورہ بالا ذخیرہ لطافت کو ب اور ممتاز حیثیت حاصل ہے لیکن وہ غالباً اذراہ انکسار پیشہ بنے ہیں کہ ان کا یہ ذخیرہ ابھی تک نامکمل ہے اور اگرچہ موصوفہ لطافت و کتب بے مثل اور گراں قدر ہے لیکن ان کی وضع و قطع و فاواں کو ان کی علمی قابلیت کا اندازہ نہیں ہو سکتا۔ ان کی میں بے شمار قابل اور مسودوں کی موٹی موٹی جلدیں موجود ہیں سب میں ان لطافت کو جمع کیا گیا ہے جو یا تو ڈاکٹر صاحب نے ان سہا پہنچے خود سے ہیں یا انھیں تاریخی کتابوں میں سے اخذ یا گیا ہے۔

ڈاکٹر یونیز کی مستقل رائے یہ ہے کہ لطیفہ ساز حضرات صدیوں ہوں کو بیان کر رہے ہیں جو آج سے صدیوں پہلے بیان کیے جاتے تھے لیکن حالات کے مطابق تھوڑی سی ترمیم یا سنخ ضرور کر دی جاتی ہیں تاکہ ان کی طرح یا بنیادی خصوصیت کا تعلق ہے وہ ہر

کہی ہے؟

ڈاکٹر یونیز اس قسم کے لطائف سے مسرور اور لطف اندوز نہیں ہوا  
ان کا خیال ہے کہ اس قسم کے بے کیف اور خشک لطائف کے دل چسپ نہ  
ہندوستان میں قطعاً مسخر کر دیا گیا تھا اور وہ اپنے مسودات سے اپنے  
دعویٰ کو ثابت بھی کر سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ روم کے ایک تعریفی اجتماع میں دفتر نوآبادیات کے ایک  
رکن کی بیوی نے نیگرو خادمہ سے یہ سوال کیا تھا کہ کیا تم بچوں کو پسند  
کرتی ہو؟ اور اس کے جواب پر کہ ”میں بچوں کو پسند ضرور کرتی ہوں  
میں نے کچھ مدت انہیں دیکھا نہیں“ حاضرین ہنستے ہنستے ہانسیاں  
ہتے اور آج بھی جب اس لطیفہ کو بیان کیا جاتا ہے تو اس کے انداز  
کوئی نمایاں فرق نظر نہیں آتا۔ مثلاً اگر ڈاکٹر یونیز کی کسی خادمہ کے جو  
کے الفاظ یہ ہوں گے کہ ”میں صاحبہ! میں بچوں کو پسند کرتی ہوں“  
گزشتہ بیس سال سے میں نے انہیں کھایا نہیں“ ڈاکٹر یونیز نے نہ  
یہ اس لطیفہ کو مختلف الفاظ میں کئی بار بیان کیا گیا ہے۔

ایک مرتبہ جارج برنارڈشا آجہائی سے یہ سوال کیا گیا تھا کہ  
تجانبہ جیٹا خشک فلسفیا اقبال کو منسوب کیا جا رہا ہے کیا وہ حقیقت میں  
ہی کے اقوال ہیں۔ اپنے زمانہ کے اس ممتاز ترین ڈرامہ نگار نے اپنے منہ  
انڈاز میں یہ جواب دیا تھا کہ ”نہیں“ میں نے تو بہترین اقوال کا  
کر لیا ہے۔ اب آپ خواہ کچھ ہی کیوں نہ کہیں لیکن یہ لطیفہ بڑا نر  
کے کشاف منسوب ہے لیکن ہمکہ برنارڈشا نے کبھی اس لطیفہ کو پڑھا ہو یا  
خداداد ذہانت ہی کا نتیجہ ہو لیکن اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ  
پہلی ہی مرتبہ دنیا کے سامنے نہیں آیا۔

ڈاکٹر یونیز کی رائے یہ ہے کہ جب کبھی کسی لطیفے کو پیش کرنا منسوب  
پہلے اس کو ابتدائی حقیقی شکل میں بیان کرنا چاہیے اور اس کے بعد  
ذوق بیکہ سنج حضرت کو اس میں حسب ضرورت ترمیم و تزیین کر کے  
ظرافت اور دل کشی کے معراج کو پہنچا دینا چاہیے۔

بہر حال جب کبھی کوئی اچھا لطیفہ مقبول ہو جاتا ہو تو وہ  
تک گوگوں کی زبانوں پر قائم رہتا ہو۔ چنانچہ اب یہ بات ثابت  
ہو کہ ہٹلر کے متعلق جو لطیفے بیان کیے جاتے تھے ان میں سے آٹھ  
کرملین پر منطبق کیے جاتے ہیں اور آج لاکھوں لوگ ہٹلر کا  
استہسان کو بھی طنز و مزاح کا مرکز بناتے ہوئے ہیں۔

یہ لطیفہ ہزاروں سال پرانا ہے لیکن آج بھی تجارت پیشہ لوگوں  
کے متعلق ہی قسم کے لطائف بیان کیے جاتے ہیں۔

ساس ہر زمانہ میں طنز اور مزاح کا مرکز بنی رہی ہو اور ڈاکٹر  
یونیز کے ذخیرہ لطائف سے اس بات کی مکمل تائید ہوتی ہے۔ چنانچہ زمانہ  
قبل از تاریخ کے وہ لوگ جو غاروں میں زندگی بسر کیا کرتے تھے۔ سمور اپنی  
ساس کو طنز و مزاح کا مرکزی نقطہ تصور کرتے تھے۔ اس سلسلے میں یہ  
بتا دینا دل چسپی سے خالی نہ ہو گا کہ غاروں میں عہد قدیم کے جو بھلے نقش  
دنگار پائے جاتے ہیں ان میں ساس کو لیکل ایسی بے ڈول عورت کے ڈپ  
میں پیش کیا گیا ہے جس کے پیروں پر شرارت کی جھلک موجود ہوتی ہے اور



جو ایک موٹے سے ڈنڈے کو ہلا ہلا کر کسی نیچے اور خوف زدہ شخص کو گھر  
سے نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔

ساس سے متعلق لطائف جو صدیوں سے بیان کیے جاتے رہے  
ہیں عموماً اس قسم کے ہوتے ہیں کہ جب ہستہ کی ساس کا انتقال ہو گیا تو اس  
نے ایک فرض مشناس داماد کی طرح تجھیز و تکفین کی تمام تیاریاں کیں اور  
لاش کو تابوت میں بند کر دیا گیا لیکن جب لاش بردار تابوت کو لیکر رینے  
سے اترنے لگے تو رینہ ڈنگلے لگا۔ یہی وقت تابوت کا ڈھکنا کھلا اور  
ہستہ کی ساس اٹھتی ہوئی نظر آئی۔ چند روز کے بعد اس کا مرض جاتا رہا  
اور وہ مزید پانچ سال تک اس خاندان اور گھر پر حکومت کرتی رہی۔  
پانچ سال کے بعد اس کا انتقال ہو گیا اور جب لاش بردار تابوت اٹھا  
کے لیے آئے تو ان میں سے ایک شخص نے دوسرے کو مخاطب کرتے  
ہوئے نہایت سادگی اور سنجیدگی کے ساتھ کہا: اس بات کا خیال  
رکھیے کہ اب کے رینہ چرند ڈنگلے جاتے۔

# دافع قبض و زرشین

دورزشیں مجموعی طور سے ایک مرتبہ میں  
مشق کے بعد ہی نہ کی جاسکتے تھیں  
کرنے کے بعد قسط وار بھی کیا جاسکتا  
مفید ثابت ہوتا ہے۔

دورزش تصویر کے مطابق کی جاتی  
اعضا پر اس کے جو عضلاتی اثر  
علاوہ داغ، درتی، غدد  
سینے میں خون کی روانی بڑھ  
اور درتید نہا دسیرا  
کے افعال میں ترقی  
ان کے نتیجے میں  
رطوبات  
پیدا ہوتی ہیں۔



اگر یہ  
یا کئی دنوں کی  
کئی حصوں میں تقسیم  
ہو اور یہ طریقہ بھی بہت  
جس وقت یہ  
ہے تو پیٹ کے اندرونی  
مرتب ہوتے ہیں ان کے  
دھڑکنے اور  
جاتی ہے۔ اس طرح دقت  
تھکاتیرا تھکاتیرا غددوں  
ہوتی ہے اور  
ایسی اندرونی  
بڑھ جاتی

میں پیدا ہوتی ہیں۔ ان رطوبات یا افرازات کی افزائش صحت کو بہتر  
بنانے میں بڑا کام کرتی ہے اور اس کی بدولت بہت سی بیماریوں کی روک  
تھام ہو جاتی ہے۔

یوں تو مذکورہ ورزش کی اشکال اور بھی بیان کی گئی ہیں لیکن جس  
وضع کی تفصیل اوپر درج کی جا چکی ہے۔ ابتدائی مدارج میں وہی بہت  
کارآمد ہے۔

جب ایسی ورزش کی جائے جس میں سر نیچے رہتا ہو تو اس بات  
کا خاص طور سے خیال رکھا جائے کہ مقدور بھر جسم پر کوئی بار نہ ہونے  
پائے اور ورزش کا دوران کم سے کم وقت کے ساتھ مقرر کیا جائے مثلاً  
مربع شروع میں بیس سیکنڈ رکھے جائیں اور جب ورزش کی مطلوب  
وضع اچھی طرح قائم ہو جائے تو زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ صرف ہوں اس  
کے علاوہ یہ ورزش کسی قسم کی سخت مشقت والی کسرت کرنے کے بعد ہرگز  
نہ کی جائے کیوں کہ اس موقع پر داغ میں جو خون کا دھان غیر معمولی طور  
پر بڑھ جاتا ہے اس سے سخت نقصان پہنچ سکتا ہے۔

قبض کا ازالہ کرنے کے لیے جتنی ورزشیں رائج ہیں ان میں سب  
اہم وہ ورزشیں ہیں جن میں مخالف قسم کی وضعوں کے ذریعے جسم کا  
توازن رکھا جاتا ہو۔ مثلاً اور ورزشوں میں سر اوپر اور ہاتھیں نیچے رہتی ہیں  
اور ان کے مقابلہ میں ایسی ورزشیں تجویز کی ہیں جن میں سر نیچے اور  
ہاتھیں اوپر کی جانب اٹھی رہا کرتی ہیں۔ اس قسم کی ورزش سے  
نہی حاصل ہوتے ہیں۔

درتید نشین کی حالت میں یہ شکایت بہت زیادہ عام نظر آتی ہے کہ گول  
جائے اور قون آنت اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے۔ اس ورزش سے شکایت  
ختم جاتی رہتی اور معدہ اور قون پھر اپنی جگہ پر آ جاتے ہیں۔  
جب ورزش کی حالت میں سر نیچے رہتا ہے تو پیٹ خون سے خالی ہوتا  
اس طرح آنتوں سے اجتماع خون کی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔

جوسنسل دباؤ اعضائے شکم پر جھکاؤ کے ذریعہ پڑتا رہتا ہے اسے  
کی درست ہوتی ہے تاکہ جو مخالفت انٹریڈکرا متسودہ جو حاصل کیا جا  
رہتا ہے اسی وقت ممکن ہو جب پیٹ کے اعضا اپنے اصل موقع پر  
ہو جائیں۔

## پولے جسم کی ورزشی وضع

اس وضع میں بازوؤں کو دو ٹوں پہلوؤں پر رکھ کر ریڑھ کی ہڈی کو پورے  
جسم کے تھمبیلہ دیا جاتا ہو اور ساتھ ہی تمام عضلات و جھیلے چھوڑ دیئے  
جائیں اس کے بعد آہستہ آہستہ دونوں ٹانگوں کو اوپر کی طرف اٹھایا  
جائے بغیر جسم کے ساتھ زاویہ قائم رہ جائے۔ اس دوران میں گھٹنوں کو  
بے حرکت رکھا جاتا ہو اور کواہوں کے جڑ سے اوپر کے جسم کو جو زمین  
سے ٹکرائے سے پٹا لیٹے دیا جاتا ہے۔ اس نوبت پر بازوؤں کو اٹھا کر  
بٹھائے ہیں اور بدن کو جہاں تک ہو سکتا ہو اوپر کی طرف اٹھاتے  
ہو کہ وزن بازوؤں پر رکھا جاتا ہے اور کینوں کا سہارا لیکر ٹانگیں اوپر  
نہ جھیک دی جاتی ہیں۔ جب یہ وضع قائم ہو جاتی ہے تو کوشش  
کی ہے کہ ہاتھوں کو دھیرے دھیرے مڑھوں کی طرف منتقل کیا جائے  
تاکہ کواہوں کی رگ کے مقام پر بیٹھا دیا جائے۔ جیسا کہ تصویر  
میں ہے۔

# ہمدرد صحت

## ایک سال کے لئے بلا قیمت کیسے جاری کر سکتے ہیں؟

ہمدرد دوا خانہ کے کرم فرماؤں اور دواؤں کے خریداروں کے لیے ادارہ نے یہ رعایتی فیصلہ فی الحال ۶ ماہ کے لیے کیا ہے کہ جو اصحاب پندرہ پے کی یک مشت ادویہ (صرف ادویہ سپلنگ اور مٹھا پارسل نہیں ہوا اور کمیشن وضع ہونے کے بعد) خرید فرمائیں گے ان کے نام ایک سال کے لیے ہمدرد بلا قیمت دوا خانہ اپنے خرچ سے بھجوائیگا۔ ایسے حضرات جو باہر سے پارسل منگوائیں وہ اپنی مطہن ہیں اور دفتر کو خط نہ لکھیں وہ دواؤں کا پارسل جب وصول کر لیں گے اور ڈاک خانہ سے دوا خانہ کو مل جائے گی تو ہمدرد صحت ان کے نام جاری کر دیا جائیگا اور ایک سال تک پہنچتا ہے بعض خریدار سال میں بارہا اس رقم یا اس سے بہت زیادہ قیمت کے پارسل منگواتے ہیں ایسے اپنے دوستوں کے نام رسالہ جاری کر سکتے ہیں۔ ایسے حضرات کو چاہیے کہ وہ دفتر ہمدرد صحت کو ایک خط دیں کہ انھوں نے فلاں فلاں بل نمبر سے دوائیں منگوائی ہیں اور رسالہ فلاں فلاں پتے پر جاری کیا جا۔ وہ حضرات جو مقامی طور پر (کراچی میں) دوا خانہ کے شعبہ فروخت نقد نمبر نمبر سے ادویہ خریدیں گے تو ان کے نام رسالہ ہمدرد صحت اسی وقت جاری کر دیا جائیگا۔

مینجر

ہمدرد صحت۔ کراچی



# کیا جنسی خواہشات عالمگیر جنگوں کا سبب بنتی ہیں؟

علماء نفسیات کا نظریہ یہ بھی ہے کہ عام بنی زندگی میں انسان ایک ماہ میں دو یا زیادہ سے زیادہ چار مرتبہ اختلاط کی جانب مائل ہوتا ہے اور چونکہ اس طرح جنسی اختلاط اور تعلقات زندگی کے معمولات میں شامل ہو جاتا ہے اس لئے اس میں گرم چوٹی لذت اور اندرت باقی نہیں رہتی۔ اس حال میں جنسی خواہشات دینی دینی رہتی ہیں۔ اور چونکہ انسان طبعی طور پر تغیر پسند واقع ہوا ہے اس لئے وہ اس یکساں ماحول سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہے اور اس کے دل میں ہیبت کی حدود کو توڑ ڈالنے کی جو بھی خواہش پیدا ہوتی ہے وہ جنگ و خون ریزی کے ظاہر اسباب کو قوی تر بنا دیتی ہے۔

ممکن ہے کہ عوام مذکورہ بالا نظریہ کو قیاس سے باہر قرار دیں بیسکین چونکہ جنگ کے سلسلے میں مذکورہ بالا رائے واحد نظریہ کی حیثیت رکھتی ہے اس لئے اسے محض قیاس آرائی قرار دیکر نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان ہوا یا حیوانی دونوں میں خون ریزی اور جنسی خواہشات کی حکیم کے قوی ترین جذبات موجود ہیں اور یہی دو جذبے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ پھر یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ کسی نفسیاتی جذبہ اور رجحان کے بغیر اقوام عالم گیر جنگ و خون ریزی میں مبتلا ہو کر وحشت و ہریریت کے ہونٹوں اور ناقابل تصور مظاہروں میں کیوں مہر و ہوتی ہیں اور جب ہم کسی جنگ کے ظاہر اسباب پر غور کرتے ہیں تو اندازہ ہوتا ہے کہ لڑنے والوں کے نظریاتی اختلافات اقتصادی مفادات اور ہوس ملک گیری ایسے اسباب ہیں سے کوئی سبب بھی افراد اور قلم کو اس وحشت و ہریریت پر آمادہ نہیں کر سکتا جس کا مظاہرہ لڑائیوں کے دوران میں کیا جاتا ہے۔

اس سلسلے میں جرمن عالم جنسیات آئوگن بلوخ نے اس خیال کا اظہار کیا تھا کہ پہلی عالم گیر جنگ کا اصل سبب جرمنی کے دشمنوں کی جنسی کج روی کا جذبہ تھا۔ چنانچہ اختلاف سے متعلق ایک آئوگن بلوخ نے مذکورہ بالا رائے کو جرمنی کی مستقل نظریہ کی حیثیت حاصل رہی آئوگن بلوخ نے اپنی مذکورہ بالا رائے کا تائید میں فرانس میں ہونے والے بے شمار کھلے واقعات و مشتمات کا ذکر کرنے کے بعد انھیں فرانسیسیوں کی جنسی کج روی کا ثبوت قرار دیا تھا اور اس خیال کا اظہار کیا تھا کہ جو قوم مارکوس و سادھے، جیسٹس، دواساؤ لینڈر جیسے لوگ پیدا کر سکتی ہے وہ گمراہی اور خون آشامی کی رادے کے علاوہ

آج جب کہ دنیا کے ہر گوشے میں تیسری عالم گیر جنگ کے خطرے کو محسوس کیا جا رہا ہے۔ دستوں اور مابہر اقتصادیات اس خطرے کا حقیقی سبب عوام کی اقتصادی و معاشی پریشانی اور بڑے ملک کی ہوس ملک گیری کو قرار دے رہے ہیں۔ بیٹن کا انکشاف یقیناً دل چسپ ہو گا کہ جنگ پیکار کے مذکورہ بالا دیگر غور و باب کے علاوہ ایک غیر شعوری سبب جنسیاتی خواہش بھی ہوا کرتا ہے۔ اور اگرچہ جوی تو نہیں کیا جاسکتا کہ جنسی خواہشات براہ راست جنگ و جدل کا موجب ہوا ہے۔ لیکن اس قدر کہ نامہ و حقیقت پر مبنی ہو کہ جنگ اور معاشرے کے مابین ہمیشہ اتنا تعلق موجود رہا ہے اور کسی جنگ کا ظاہر سبب خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو دیگر جنگ کے دورانی میں فریقین جنگ کے غیظ و غضب، جوش اور فیرہ نیز ایک دوسرے سے نفرت کے تعلق ہو، وہ ان طریقوں سے باہر ملے جیسے نظر آتے ہیں جو بعض نر ذات، مادوں پر قبضے کرنے یا قبضہ رکھنے کے لئے اختیار کرتے ہیں۔ پھر یہ نظریہ ماضی بدل کی تمام چھوٹی بڑی لڑائیوں پر صادق آتا ہے اور تاریخ اس کی تصدیق دیتی ہے۔ مثلاً قدیم یونانیوں کے جنگی قہس انتہائی شہوت انگیز ہوا کرتے تھے اور آج بھی بڑے دشمن قبائل کے جنگی قہس ہی خصوصیت کے منظر ہیں۔

پھر جنگ اور رعب کے درمیان قائم شدہ تعلق عہدِ مٹی کے اس دور میں مل کر واضح نظر آتا ہے۔ جسے نائنوں کا دور و رعب کہنا چاہیے۔ اس دور میں بہت عاتکسی خالوں کو اپنی طرف مائل کرنے کے لئے ہمہ جنگ آزمایا ہو کرتے تھے اور لڑائیں اس خالوں کی تمام غلیات اور توجہات کا سختی قرار پایا کرتا تھا۔ اس سلسلے میں بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ چند مخصوص لڑائیوں کے سوا دنیا کی باقی لڑائیوں میں شریکیت ہونے والے عموماً اپنی جنسی خواہشات کی تسکین کے معاملہ میں تہذیب کے بے احتیاط ثابت ہوتے رہے ہیں اور اس معاملہ میں لوگوں کو بھی کسی قہر نہیں دیا جاسکتا جو اپنی معمولی زندگی میں انتہائے سے مختلف سمجھے جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ نفسیاتی نقطہ نظر سے انسان میں قتل و خون ریزی میں شہوانی یا جنسی جذبات مادی حیثیت میں موجود ہیں یا اس طرح سمجھنا چاہیے کہ انسان بناؤ ہو گا کہ قوتوں کا حامل ہے اور ان قوتوں کو کسی طرح بھی ایک دوسرے سے جدا کر دیا جاسکتا اور عہد حاضر کے بعض علماء نفسیات کی رائے کے مطابق جب انسان عام زندگی سے تنگ آکر غیر شعوری طور پر اس میں تبدیلی برپا کرنے کا خواہشمند ہوتا ہے تو اس کی خواہش جنگ و خون ریزی کی ایک اضافی وجہ بنتی ہے۔ اسی ہی

وہ جس جو افراد اور قوم کو جنگ کی تباہ کاریوں اور اس کی بدولت ہیر ہونے والی بدکاریوں اور گمراہیوں کے خیال کر لے پر آمادہ کرتی ہے۔ ایک قوم اور طبقہ کے لئے مخصوص نہیں۔ اور جب ہم اس تمام مواد جنسی تعلقات کے نقطہ نظر سے دیکھتے ہیں تو بات واضح ہو جاتی ہے کہ جنسی تعلقات کے سلسلے میں لوگوں پر جو اخلاقی اور قانونی پابندیاں ہوتی ہیں اور جو ان کے لئے غیر شعوری طور پر عذاب جان بن جاتی ہیں ان پابندیوں کو دور کر دیتی ہے۔ اس کی بدولت لوگوں کو اپنی جنسی کی تسکین میں کامل آزادی حاصل ہو جاتی ہے اور وہ اس معاملہ میں اور اخلاقی کی تمام حدود کو نہایت آسانی کے ساتھ توڑ دیتے ہیں اور دوسرے علماء نفسیات و جنسیات انسان کی جنسی خواہشات کو جنگاوی قوی ترین غیر شعوری سبب قرار دیتے ہیں

اور کوئی راستہ اختیار نہیں کر سکتی۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ اس میں منہ کاٹیم جنسیات نے انگلی تلان کو بدترین گمراہیوں کا گہوارہ قرار دے کر مذکورہ بالا نظریہ کو اس پر بھی چسپال کیا تھا اور زرا کے زمانے کے روس کے متعلق کہا تھا کہ اس قوم پر تازیانہ سے حکومت کی جاتی ہو اور جو قوم یہود کے خلاف صرف تفریح کے طور پر تعزیری ہبات میں حصہ لیتی رہی ہو اس سے قتل عام سے اظہار نفرت و بیزاری کی توقع نہیں کی جاسکتی۔

آنو ان بلوچ نے جن مذکورہ بالا خیالات کا اظہار کیا ہے ظاہر ہے کہ ان سے اس کا مقصد جنگ کے سلسلے میں اپنے ملک کو بے قصور ثابت کرنا تھا اور اس اعتبار سے یہ خیالات جانب داری کے حامل ہیں لیکن اگر ان میں سے جانبداری کو نکال دیا جائے تو بلاشبہ میں ان خیالات کی اصابت کو تسلیم کرنا پڑے گا۔ کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ وحشت و بربریت کی

## انتقاد آداب زندگی

۲۰۴۳۰

مقامت ۲۱۶ صفحات قیمت ۱۶/- تین روپے

پتہ: مکتبہ جدید (انارکلی) لاہور

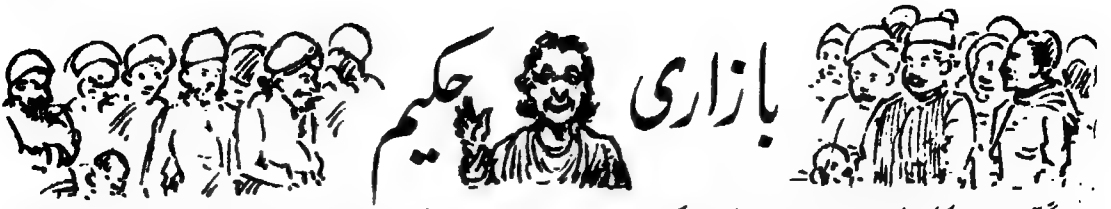
یہ کتاب نہ صرف اس کی مستحق ہو کہ ہر ملک میں لائبریری کی ذیت بن جائے بلکہ اس لائق ہو کہ مدارس کی اعلیٰ جماعتوں میں اسے اخلاقی نصاب قرار دیا جائے۔

اگرچہ کتاب کی طباعت کتابت اور کاغذ وغیرہ سب میں خوبی و سلیقے کا کافی لحاظ رکھا گیا ہے تاہم بعض فروگزاشتیں لگتی ہیں جو قابل توجہ ہیں۔ مثلاً کہیں کہیں کتاب کی بیان میں سلیس اور عام فہم الفاظ بجائے نسبتاً غیر مانوس الفاظ استعمال کیے ہیں۔ جسے لفظ سہم خوک معنی میں بہت زیادہ استعمال کیا ہے کہیں تذکرہ و تائید محل نظر ہے اور بعض مواقع پر نفس بندش اور شعر کا عیب نظر آتا ہے۔ یہی طرح بعض غلط و مسلمات کے اظہار میں اختلاف کیا ہے مثلاً اللہ تعالیٰ نے شفا پیدا کی ہے جو نہیں پیدا کی ہے۔ یہ رائے اگر بیماروں کے حوصلے بلند کرنے کے لیے ہی ہے تو فی الجملہ عذر کی گنجائش ہے اور اگر حقیقت کا رنگ دے کر اسے امر اور کیا جائے تو مذہبی عقیدہ اس کی حمایت نہیں کر سکتا۔ سہم بعض اور فروگزاشتیں بھی ہیں مگر یہ کتاب کی افادیت میں خلل انداز نہیں ہوتیں۔

ہمدرد کی پیٹنٹ ادویہ شہر کے ہر اچھے اسٹاکسٹ سے خرید سکتے ہیں۔

جب تک ہماری تربیت کا ماحول زیادہ تر ہائے بزرگوں کی معلومات اور اخلاقی تجربات کا رہن منت تھا اور ہم مشرقی آداب کی راہی فضا میں ندگی گزارنے کے جو تجربے ہم میں زیادہ تعداد ایسے ہی لوگوں کی ملتی تھی جو زندگی کے آداب و رہن معاش کے بغض شناس ہوتے تھے۔ جسے ہمارا ماحول جنہی اثرات کے مشاثر ہوا ہے ان کے ظاہری آداب کے بچے بچے ہمارے اخلاقی خصوصیات ہم سے چھین لی ہیں۔ اس لیے ضرورت تھی کہ اس نوع کی چیزوں کو پھر سے نیارنگے روغن دے کر دل کش بنایا جائے اور لوگوں کو اچھی طرح چونکا چونکا کر یہ بھولا ہوا سبق یاد کرایا جائے۔

محمد اقبال سلامتی صاحب کی یہ کتاب ایک ہی قسم کی کوشش ہے۔ انھوں نے اس کتاب کے ذریعہ معاشرے کی ایک اہم خدمت انجام دینے کی سعی کی ہے جو امید ہو کہ مقبول ہوگی۔ اس کتاب میں فن گفتگو دوستی، پیشہ کے اصول، مہمان کے فرائض، ازدواجی زندگی، اچھا بیمار، حافظہ کی تربیت، بیمار پر کسی ساس بہو وغیرہ عنوانات پر بہت اچھی اور اصولی رہبری کی جو اور خاصے سبب سے نئے انداز میں لوگوں کو مروجہ غلطیوں پر متنبہ کیا ہے۔



شریر میں ایک بجلی کی لہر دوڑ جائے گی۔ دوسری خوراک میں اتمہ پاؤں میں حرکت پیدا ہو جائے گی اور تیسری خوراک میں آپ بقیں مانے کہ وہ کھن پھا کر بھاگنا شروع کر دے گا۔ شاعر کہتا ہے :

اللہ سے شوق وشت زوری کہ بعد مرگ جتے ہیں خود بخود مرے اندر کھن کے پھل  
پر نہ قنطاریتھی کہ مرے کا شریر ٹھنڈا نہ ہونے پائے اور طائر ج  
قصص غصہ سے پرواز کرنے سے ایک گھنٹے اندر باہر یہ دوا صحت میں ڈال کر  
جائے شاعر کہتا ہے :

مانی مانی مسکے ہیں مانی نہ جانے کوئی مانی سے بولا گ رہی تو بال نہ بیکا ہوئی  
مترد : اس دوا کے کھاتے ہی جوع البقر ہو جاتا ہے، یعنی بھوکا تنی  
بڑھ جاتی ہے کہ انسان کھڑے چڑھنے شروع کر دیتا ہے اور معدے میں آگ شعلہ  
پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ لوہے اور فولاد کے ٹکڑے کو بھی ہضم کر جاتا ہے

یہ دوا ذیابیطس، کھانسی، نزلہ، کام، درد سر، درد جگر، امراض  
چشم، امراض دندان، امراض کبد، پلنگ، ہیضہ، کالاجار، لال بخار، گرہ  
توت بخار، غرض کہ ہر امراض انسانی، حیوانی، و روحانی جسمانی کے کئی تر بہدت  
مغرب الحرج اور سر بلع التاثر ہے۔

دوستو! اشتہار بازوں کی نہ بری اور خطرناک دواؤں سے بچو! اگر  
اوپر کھیل کو فیس دے دے کہ اپنا روپیہ برباد نہ کرو اور بدیشی ادویات کا بیٹھا  
کرو۔ اگر تمہارے ہرے میں نین اور ”گر دوں میں آکھیں“ ہیں تو اس دوا  
کو غور سے دیکھو اور جس کو مرے گرو جی نے ہمالیہ پر بت کی سب سے اونچی چوٹی  
پر بیٹھ کر ناک بھنی کے دن پناہ جنر کیا ہے۔ مسلمان بھائیوں کو ایمان کی قسم  
اور ہندو بھائیوں کو دھرم کی سگندہ کر کہتا ہوں کہ یہ دوا سر سے پاؤں تک  
پیشی ہے جس کی تصدیق بڑے بڑے لیڈر کرتے چلے آئے ہیں۔ اس میں ہزاروں یوسی  
یوٹیوں کے علاوہ دو میر سنکھیا، بارہ پر سینٹ سم الفار، دس پر سینٹ ریکوہ  
آٹھ تو رگٹلا، پانچ اوش روج ”عقرب الجوارہ“ اور دس پر سینٹ خالصی  
نہروں کی روج ہے۔ جسے خالص دیسی کھڑ میں پھان کر محل حکمت کیا گیا ہے۔  
اگر کسی کے معدے میں گیس اور دماغ میں بھس بھر گیا ہے۔ یا غلط  
دل کی جگہ جگہ اور جگہ کی جگہ مٹانہ منتقل ہو گیا ہے تو چلو آگے بڑھو اور اس بند

اگر آپ بازاری حکیم کو دیکھنا چاہتے ہیں تو شام کے وقت کسی بڑے  
بکچان جتے یا کسی شہور بازار میں چلے جائے۔ وہاں آپ کو کئی بزرگ  
ان میں شیشیاں دباے، کوک کرک کر آوازیں نکالتے ہوئے اور لہک لہک کر  
پڑتے ہوتے دکھائی دیں گے بس یہی بازاری حکیم یا بازاری دوا فروش ہیں۔  
ان میں سے ہر ایک اپنے زمانے کا سقراط اور جالینوس ہونے کا دعویٰ کرنا  
ان کی عجب زبانی اور جادو بیانی دیکھنے کے قابل ہے۔ زبان بھنی کی طرح جلی  
تھیں الگ تھکتی ہیں اور ہاتھ پاؤں الگ تھکتے ہیں۔ کوئی صاحب موٹر پر کھڑے  
بقر فرماتے ہیں۔ کوئی گاڑی پر بیٹھے شیخیاں بھارتے ہیں اور کوئی صندوق پر  
اڈوز ہو کر اپنی بیعت کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ جہاں دیکھ کہ دس بارہ آدمی  
بولتے اور انہوں نے اس طرح کل فنانسی شروع کر دی۔

میں شیدائوٹوسا ہنس ہنس کر اب جگر تھام کے بیٹھو میری باری آئی  
دوستو! مجھے اس حالت میں دیکھ کر آپ لوگ سمجھائی منشن نہ سمجھ لینا۔  
جی خدا کے فضل سے ایک لکھ پتی کا پتر ہوں۔ مگر بھلک کی سیوا کرنے کا شوق اور  
دست کا ذوق ہے۔ اس لئے میں نے اپنی یہ حالت بنا رکھی ہے۔ شاعر کہتا ہے :  
برست سے میں مردانی دلاور ممتاز ورنہ صورت میں تو شباز سے کچھ کم نہیں چلی  
اور کہتا ہے :

بنت سے تپ پشہ آبا سپہ بکری کچھ شاعری ذریعہ عزت نہیں مجھے  
اور کہتا ہے :

ن رنگ رقیب سر و ہا ماں نکلا قیس تصویر کے پردے میں بھی عریاں نکلا  
اس مختصر تمسید کے بعد سب سے اول میں آپ لوگوں سے پرارتھا کرتا ہوں کہ  
سب کے سب اپنی جیبوں سے خنوار رہیں، ورنہ بہت سے گرہ کٹ، صاف ستھرے  
سے پہنے بھلے ماسوں کی صورت بنائے تاک لگائے کھڑے ہیں۔ ادھر آپ کی نظر  
نہ دے دھردہ بار شاطر آہستہ سے آپ کی جیب میں ”منی پرس“ کے آگے جائے گا  
اس کے بعد میں آپ کی خدمت میں وہ پے مشل دوا پیش کر رہا ہوں جس کو  
نہروں، ماسین، جوتی، ارمنی، جاپان، ترکستان، امریکہ، ہندوستان اور  
ن پاکستان سب کے سب لرزہ براندام اور انگشت بندھاں ہیں۔ اس  
دوا کو شکر یہ کہ اگر مرے کے صحن میں ڈال دی جائے تو پہلی خوراک میں ہی

نوا بھی پڑا لیکن کل کے لئے انشاء اللہ ایک گشتے میں پہتے ہوئے دانت اکر کرینا۔  
جھجھکیں گے۔

ایک تماشائی: اویکیم صاحب اگر دانت ٹوٹ کر گر گیا ہو تو؟

دوا فروش: تو میاں! اس دانت کو دوا میں تر کر کے پھر وہیں چپکا لو اور پھر تیرے  
کا تماشہ بیکو۔ بھگوان کی کرپا سے اس طرح جہ جئے گا جیسے انگوٹھی میں ٹیڈے!

دوستو! یہ ویسی اور پر دہی ادویات کا ستران شہر آفاقی ہے۔ اس کا بہتر

پتھر تریبارہ کروڑ دو سو بارہ ہے دوسری پہچان یہ کہ اس حق مردے کا ٹیڈا مکڑی

ایک طرف کیلنڈر (ٹپوں کا ڈھانچہ) ہے دوسری طرف دنیا کی سات زبانوں میں

نام لکھا ہوا ہے۔ آپسے اس کے ٹٹن لئے نامیں لیا اب دایم ٹٹن لیجئے۔ دوستو! یہ

کے مک کے مہا بن مجھے اس دوا کی ایک کوری بھی بنا حرام ہے۔ شمع کہتے ہیں

کہتے ہیں ہم آپ متلع سخن کے لئے لیکن عیار طبع حسد یار دینا

گر شیشی کی قیمت، بیل کے دام۔ انکم نکس بیل نکس اور مہاجر نکس یہ سب دوا

پہاں سے پہاں ہوتے ہیں۔ چھ پانی تو اس معاف کرتا ہوں اب جو صاحب چاہے دیا

نہیں یہ دوا مفت تقسیم کر دی جائے گی جس کو لینا ہو یا جسے منٹ کے اندر اندر تیرے

اس کے بعد فاطمون خاں بھی آئیں گے تو خانی لٹھ داپس جائیں گے۔

ایک تماشائی: حکیم صاحب! مجھے نیند بہت آتی ہے۔

دوا فروش: ابھی ایک خود کرپنے کے بعد انشاء اللہ مطلق نہیں آئے گی

دوسرا تماشائی: اویکیم صاحب! میرا دل بہت ہنسا ہے۔

دوا فروش: ہا آپ بھی پو پھر اٹھ چسے تو دل ہٹنا یا اکل بند ہو جائے گا۔

بازاری دوا فروش کی یہ چپ زبانی دیکھ کر شہر نے فوراً چار آئے بیٹ

کالے۔ ایک تھتے تو اس نے چاڑے لیے اور دوسرے اٹھتے سے دو کی شیشی دیکر بیٹو

کل ہنگ نہیں کر سکتے کیوں نہ کہ وہ اوزات لے کیے خوب داند قد پر اس ہاتھتے سے ان کے

تھوڑی دیر کے بعد بیکر پھٹ گئی۔ شہر خوش خوش دوا کی شیشی کے کرپٹ ٹکڑے

مگر بازاری دوا فروش متا دین ہم کر بیٹے گئے۔ پہلے جیسے ایک پان بیل کی بکری۔ پوچی

دو دم مارے۔ اس کے بعد شیشی اٹ کر پہلے نکلے اور خورودہ گھسنے لگے۔ نہ۔ نہ۔ نہ۔

خیرا دوا پر کیا گذری؟ مگر ہمارے دوا فروش بازاری ٹیکہ کے پو بارے ہوئے اور

گھسنے کے بعد پتہ چلا کہ اوپر ترس روپے کا پتہ اور خورودہ ہینڈل بیل میں جھنگ۔ نہ

ہمارے بازاری ٹیکہ اور دوا فروش کی سگندشت اور اس کی مٹی ہونی حکمت۔

بند کے اس دوا کو نوش جان کر جاؤ اس لئے کہ:

وقت پر قطوبہ بہت ہے بڑے خوش ہنگام کا جل گئی کھیتی اگر برس تو پھر کس کام کا

اس دوا کی دوسری تاثیر یہ ہے کہ پتھر کو پانی اور پانی کو خون

بنادیتی ہے۔ یہ دیکھئے آپکے سامنے اس گلاس میں جس دانت ہوں۔ ذرا تین

بنا کر دیکھئے اور بتائیے کہ اس کا رنگ کیسا ہے؟

تماشائی: اس کا رنگ سفید ہے

دوا فروش: شاہ شہزادہ دیکھو جادوگر کا کمال۔ ڈائے سفید لاد

بکھے لال۔ ذرا میاں پھر غور سے دیکھو اب میں اس دوا کی دوا بونڈیا لانا

ہوں (دوا کے دو چار قطرے ڈال کر) بھلا تباؤ اس کا رنگ کیا ہو گیا؟

تماشائی: اب اس کا رنگ لال ہو گیا

دوا فروش: آج کال لال ہو گیا، یعنی پانی مثل گلاں ہو گیا۔ شمع کہتے ہیں:

اچھے مرگشت خانی کا تصور دل میں نظر آتی تو ہے ایک بوند ہو

دوستو! جس طرح دوا کے ایک قطرے نے پانی کو آب آجہ بنا کر رکھ دیا

اُسی طرح وہ روٹی صنعت نے جس کا خون پانی ایک کر دیا ہے، ایک خوراک میں اس کے

جسم میں شراب ارضوائی کی طرح سرخ خون دوڑنے لگے گا۔ شمع کہتے ہیں:

چھلنے لگے گا اور چہرہ پتھر کی طرح لال ہو جائے گا۔ شمع کہتے ہیں:

لال منہ ہو گیا نصیحت سے نہ کھا نہ کھایا انسان نے جو پچے ہیں پتھر رستالی

اور کہتا ہے:

سورج کا جامہ نہیں پہنتے اس سفاک نے۔ سر پہنے کو چڑھا خون شہیدانِ مکر

دوستو! میرا دعویٰ ہے کہ سو برس کا بڑا کھوسٹ ایک خود کرپ میں

برس کا گوبو جان ہی جئے گا۔ یہ دوا ہندو ہویا مسلمان، عیسائی ہویا پارسی،

کواٹر ہو یا نان کو پریٹر، سوشلسٹ ہو یا کمیونسٹ، روٹی ہو یا نیروٹی، یا

ہو یا مندرست مردہ ہو یا زندہ سب کے لئے کیسا مفید ہے۔ مندرست آدمی

کے لئے ایک شیشی مرنے دم تک کافی ہے۔ بیمار کے لئے آدھی شیشی ایک کام دیتی ہے

اور شخص بستر مرگ پر آدم توڑ رہا ہو اس کے لئے صرف پاؤں شیشی دے گا ہے۔ دو چار

قطرے ہی مرنے والے دیکھئے اور باقی دوا کن پر چھڑک دی جائے۔ پھر قدرت کا تماشہ

دیکھئے۔ شمع کہتا ہے:

اک خون چھال کن میں کر ڈول بناؤ میں۔ پتہ پتہ آتھ تیرے شہیدوں پر جو رتی

یرتی پیاروں اور درووں کے لئے ضحاک کیا جائے اندرونی پیاریوں کے

جوش اندک اور ضیاع کی آگ ہمتا لیا جائے۔ حرارت غریبی و حوالہ بیکر گشتی ہو

تو ناک کے ذریعہ سونگھایا جائے، حلق میں درد ہو تو غوار کیا جائے۔ دانتوں میں

دانت ہٹنے ہوں مسوڑھے پھول گئے ہوں باطن میں سوزش ہو تو تھوڑی سی

قلزم

بچوں، بڑوں سب کے لیے مفید چیز

# سوالی جواب

دماغ :-

رتقی ہیں، ایک سال سے پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے ان شکایتوں کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتائیے۔ (ایک دہلی بہن دام گنج منڈی)

جواب :- آپ اپنی شکایتوں کو دور کرنے کیلئے اپنے رہنے سہنے کے طریقوں اور غذا میں تبدیلی کیجئے غالباً آپ تلم سے زندگی بسر کرنے اور عموماً غذاؤں کے کھانے کی عادی ہیں، اور یہی سبب آپ کی صحت کی خرابی کا ہے، آپ روزانہ صبح و شام کم از کم ایک میل پیڈل سیر کیجئے اور آہستہ آہستہ سانسنت کو بڑھائیے، اگر سنا ممکن ہو تو گھر کی چھار دیواری کے اندر ہی چلتے پھرتے اور کوئی ۲-۳ کلاں کیجئے، بیجا بھرگز نہ ہتے، غذا کے تنکھٹات کو برطرف کر کے صرف سادہ غذا کھائیے، سادہ سبز ترکاریاں تنہا یا گوشت کو ساتھ لپکا کر روٹی کے ساتھ کھائیے، گھی، مکھن، حروست، سنا زیادہ استعمال نہ کیجئے اگر آپ چائے کی عادی ہیں تو اس میں حتی الامکان کمی کیجئے، خوب بھوک لگنے پر کھانا کھائیے، رات کا کھانا ننڈی مقدار میں اور سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھائیے، سنا وقت دماغ کو کمزور کر دیتا ہے، اگر آپ نے جلدی ان باتوں پر عمل کیا تو امید تو یہ ہے کہ آپ کی عام ننڈی بتی، ان کا اچھا اثر ہوگا۔ ننڈی بھی طبعاً آگے لگی اور دوسری شکایتوں کے دور ہونے میں بھی مدد ملے گی۔

سبب آسن :-

سوال :- میں نے ایک انگریز مصنف کی کتاب میں پڑھا ہے کہ سبب آسن دماغ اور دل کے لئے نقصان دہ ہے لیکن اس کے برخلاف ایک ہندوستانی مصنف کی کتاب میں اس کے بیشمار فوائد لکھے ہیں اس کے متعلق آپ اپنی رائے پیش کیجئے :- اس کے علاوہ یہ بھی بتائیے کہ وہ نش کرنے کے کتنی دیر پہلے دودھ یا کوئی دوسری چیز استعمال کی جائے۔ (ایک خیرباد بھدر دھمت)

جواب :- سبب آسن ہو یا کوئی دیش، اس سے بچو یا پورا فائدہ حاصل کرنے کے لئے حد باتوں کی ضرورت ہے، اول یہ کہ بدن اس ورزش کی قابلیت رکھتا ہو، سنا یہ کہ اس کو اس کے مقرر کردہ اصول و قواعد کے مطابق کیا جائے، سبب آسن کے لئے ان دونوں شرائط کی ضرورت ہے، اس آسن میں سر پہ پاد پوں اور پیر کے جانے ہیں، ابتدا تمام جسم پر پو پو رکھ کر رکھ کر، کھینے کی ضرورت ہے، ادھر کنٹرول اسی صحت میں رکھا جا سکتا ہے، جبکہ جسم میں اس کی قابلیت اور طاقت ہو، نیز اس کو مقررہ اصول و قواعد کے مطابق کیا جائے، مگر اس آسن کو ان شرائط کے ساتھ انجام نہیں

سوال :- مجھے مدت سے ضعف دماغ کی شکایت ہے۔ تنویری دیر مطالعہ سے دوسرے وقت لگتا ہے، کچھ دیر بیٹھا رہنے کے بعد کھڑا ہونے سے سر چکرنے لگتا ہے، دیند بھی کم آتی ہے۔ ایک ہندو مجھے میرا عادی بنوا رہا تھا، اس سے اچھا ہونے کے امکانات پیدا ہوئی ہے، بھوک بھی لگتی ہے اور روزانہ احباب بھی صاف ہو جاتی ہے، انڈیا کر ایسی غذائیں بتائیے جن کے استعمال سے یہ شکایتیں دور ہو جائیں۔

(نعت اللہ خاں)

جواب :- ضعف دماغ عام جسمانی کمزوری کے لئے دودھ، مکھن، مٹائی، سنا، پھل اور سادہ میٹھے پل، تیز چڑیوں میں توت، صم کا خیال رکھتے ہیں، استعمال کیجئے، صبح سنا وقت ایک دیر پشت لٹے کھانا کھا کر پیرے پاؤں پر بیٹھا، شام کو گوشت تازہ سبز ترکاریاں اور روٹی کھانے کے بعد سترہ۔ سبب آسن میں سے کوئی پھل کھائیے، ٹھونڈے ہی دلوں کے سفوف سے آپ کی عام دماغی کمزوری کے ساتھ ضعف دماغ کی شکایت بھی دور ہو جائے گی، اس کے علاوہ آپ روزانہ صبح کو پیرے پیرے پانی پیا کر پانی لیا کریں تو یہ ضعف دماغ کے لئے نہایت فائدہ داتی ہے۔

حیرت :- مغز، بادام شیریں، روزانہ مغز، تخم کدو، چھاش، تخم خشخاش تین ماشہ، بیک، تول، مغز بادام اور گندھکوں، رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں، صبح کے سنا، بادام کا چھلکا، تخم کدو، سبب چڑیوں کو وغیرہ پاؤد، مٹا، پانی میں کھائیں، اس کے بعد پانی میں دو تول لگی اور چند نوٹکیں ڈال کر آگ پر رکھیں، جب نوٹکیں نہ ہوں تو اس دودھ کو اس میں ڈال دیں۔ جب جوش آجائے آگ سے نیچے لائیں، پانی سے سینٹا کر کے پیئیں۔

یہ لائن کی یاد آگئی :-

سوال :- میری عمر تیس سال ہے، اور خدا کے فضل سے پانچ بچوں کی ماں، اکثر بچوں کی شکایت ہوتی ہے اور دوسرے بھی ہوتا رہتا ہے۔ سب سے زیادہ ننڈی دیر پہلے کہ رات کو ننڈی نہیں آتی، اگر اتنی بھی ہے تو خراب خراب خواب دکھائی دیتے ہیں، دیند سے میرا ہونے کے بعد بھی دماغ ٹھکا ہوا محسوس ہوتا رہتا ہے، دوسری بات یہ ہے کہ دل گھبراتا لگتا ہے، گزرتے ہوئے واقعات یکے بعد دیگرے پردہ فلم کی طرح دل کے سامنے آتے۔ ہتے ہیں۔ اصرار یہ کہ بعض میں کوئی

دیا جائیگا تو اس سے نقصان پہنچے گا تو ای اندیشہ ہے۔

دیش کرنے بعد دودھ یا کوئی شربت وغیرہ اس وقت استعمال کیا جائیگا جبکہ درزش سے پیدا شدہ بدن کی حرارت اور نفس کی زخما حالت اعتدال پر آجئے۔

### لاغری جسم :-

سوال :- موٹا آدمی تو دبا ہو سکتا ہے کیا کوئی طریقہ ایسا بھی ہے جس پر عمل کرنے سے دھلا آدمی موٹا ہو سکے۔ ۹ (انبال سسٹم کنویرٹر بڑو)۔

جواب :- جس طرح موٹا آدمی دھلا ہو سکتا ہے اسی طرح دھلا آدمی موٹا بھی ہو سکتا ہے لیکن اس کے لئے بڑی مستقل مزاجی کی ضرورت ہے، روزانہ مضبوطی کے تیل کی تمام بدن پر ماسٹر کرانی جائے اور گھی، دودھ، ملائی، بھجن، پیچم کے مطابق خوب کھائے جائیں۔ اس کے علاوہ اگر روزانہ صبح کو یہ حیرتہ بنا کر بطور ناشتہ پیا جائے تو اس کے استعمال سے بدن بہت جلد موٹا ہو جاتا ہے۔

حریرہ :- ایک تو لیگنوں اور گیارہ ضد مغز بادام شیریں رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو مغز بادام کا بالائی سرخ چھلکا اتاریں اور لیگنوں کے ساتھ گوندی میں ڈالیں۔ ساتھ ہی مغز کو چھ مائش، مغز بولہ ایک تولہ، مغز چروہ فی چھ مائش، شامل کر کے آدھ بیرو دھ میں گھوٹ کر چپاں لیں۔ اس کے بعد آدھی چھٹا مکھی اور چند ونگیں دھگی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب ونگیں سرخ ہو جائیں تو دودھ کو سمجھا دیں جب خوب پک چکے آگ سے اتار لیں اور پانی سے میٹھا کر کے پیئیں۔

### کاہلی کا ازالہ :-

سوال :- جب میں درزش کا ارادہ کرتا ہوں تو کاہلی کی وجہ سے اس اللہ کا پورا نہیں کر سکتا جس سے میری قیمتی وقت ضائع ہو جاتا ہے۔ ارادہ کر ماس کاہلی کو دور کر کے کوئی تدبیر بتائیے۔ (نعمیوسف خیر میا بہارہ دھت)

جواب :- آپ کی کاہلی کسی اور یا نوئے ٹوٹنے سے دھ ہونے والی چیز نہیں ہے۔ آپ کو اپنی طبیعت پر کنزول کرنے اور ارادے کی پختگی کی ضرورت ہے۔ جب آپ درزش کا ارادہ کریں اس کے لئے فورا تیار ہو جائیے کسی دوسرے خیال کو دماغ میں نہ آنے دیجئے۔ ارادہ کی پختگی آپ کی کاہلی کو دور کر سکتی ہے۔

### خلل آسیب :-

سوال :- بعض عورتوں کو ماہواری کی خرابی سے ایسی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں جن کو دیکھ کر عام لوگ شیطانی وسوسوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں کوئی اس کا سبب جن اور پری کا سایہ بتانے میں کوئی اس کا سبب جن بیوت پریت کو قرار دیتے ہیں اور اس حالت کو آسیب کا ضل کہا کرتے ہیں عورتوں کے علاوہ بعض مردوں کو بھی ایسی ہی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ براہ کرم طبی نقطہ خیال

۷۔ اس کا فلسفہ بیان فرمائیے۔ (سید شاہ ابوالحسن قادری شاہ پور)

جواب :- عورتوں کو جو ماہواری خون خارج ہوتا ہے وہ ایک نمبر اس کے ذریعے صحت کے جسم سے بہت سے مدی فطرات خارج ہو جاتے۔ جب خون پیچنے کے ذائقے یا کمزوری کی وجہ سے ان فطرات کا اخراج بند ہو۔ خون میں ان کی مقدار بڑھ جاتی ہے یہی کیفیت ردى خون دماغ جیسے۔ عھو کی غذا آجتا۔ داس کی ریاست و شرافت کو بند لگا تا ہے۔ اس کے قسم کی عورتوں کو بعض اور صحت کی ذیلی صلاحت ہوتی ہے لہذا مختلف قسم کے خون میں شامل ہو کر دماغ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور بعض حالت پیدا مختلف قسم کے خیالات نامہ میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ نیزہ کی حالت میں تو انھیں خیالات خاصہ کو دماغ میں پیدا کر دیتی ہے اور وہ اس میں مبتلا ہو کر دماغی شیطانی وسوسوں کا شکار ہو کر مردوں میں بھی خون کے اندر سودا دمی واقعہ کے برعکس جاتے ہیں۔ شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ احتقان الرحم دھسٹریا ہرگی اور جیسے مرضوں کو عام لوگ آسیب مرضی کہا کرتے ہیں اس کے نزدیک ان کا سبب یا بیوت ہوتا ہے۔ حادثہ کہ سب دماغی اور جسمی امراض ہیں۔

## اسلامی کہانیاں

### سخن بیک بیستم صلی اللہ علیہ وسلم

یہ مجموعہ ہے چالیس ایسی پاکیزہ کہانیوں کا جو رسول مقبولؐ، فطرائے دہ دوسرے بزرگان دین کے صحیح حالات زندگی سے اخذ کی گئی ہیں۔ شہرہ رسالہ ۱۰ ماہ ۱۰ کے ایڈیٹر کی رائے ہے۔ ہمارے ہاں ایسی نا عفت ضرورت ہے جنہیں بچے شوق سے پڑھیں اور اچھا اثر قبول لیں اس ضرورت کو بہت خوش اسلوبی سے پورا کرتی ہے۔ کیونکہ اس میں ۱۰ کہانیاں بہت صاف اور پاکیزہ پیرے میں بیان کی گئی ہیں۔

کتابت و طباعت خاصی - قیمت صرف ایک روپہ

ملے کا پتہ :- ادارہ مطبوعات ہمدرد آرام بازار



از ناظم مجلس تشخیص تجویز (شعبہ اطفال) ہمدرد دوا خانہ - یونانی - کراچی  
اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کی دیکھ بھال کس طرح کرنی چاہیے۔ دودھ پلانے کی مفصل ہدایات درج ہیں۔ اور کدو کا دودھ اگر پلایا جائے تو اس کے کیا فوائد ہیں۔ پھر بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا سہل الحصول علاج لکھا گیا ہے۔

دو گھنٹے بعد دودھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک کھانی گھنٹہ بعد دودھ پلائیں پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے کے وقفے سے پلانا چاہیے اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ دودھ پلانے کا قاعدہ: بچہ کو مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے چاہے ماں کا دودھ ہو یا اور کدو کا۔ یہ طریقہ بہت خراب اور مضر ہے کہ جب بچہ ریا یا اس کے منہ میں دودھ نہ دیا۔ دونا صرف بھوک کی علامت نہیں تکلیف اور بیماری کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا جو بات کو بار بار دودھ پلانا اچھا نہیں سوتے وقت دودھ پلانا چاہیے۔ پھر صبح ہونے سے پہلے دودھ نہ دیں۔ اگر ماں کا دودھ نہ اترے تو دایہ کا دودھ پلانا چاہیے۔

دایہ کا دودھ: اس دودھ کے لیے ان شرائط کی پابندی لازمی ہے۔

- ۱۔ دایہ کی عمر پچیس اور تیس سال کے درمیان ہو۔ ۲۔ دایہ کو یا اس کے بچہ کو کوئی پھوٹ دار مرض مثلاً آتشک سوزاک یا سبل وغیرہ نہ ہو۔ ۳۔ دایہ کے پستان کے منہ پر کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔ ۴۔ وہ کوئی نشہ آور چیز مثلاً تنباکو، بھنگ یا قیون نہ کھاتی ہو۔ ۵۔ دایہ کا اخلاق اچھا ہو۔ ۶۔ دایہ کو اچھی اور زود ہضم غذا دی جائے۔

گائے کا دودھ: اگر دایہ نہ ملے تو گائے کا دودھ دینا چاہیے مگر گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہے اس میں عورت کے دودھ کے مقابل میں شکر پانی اور نشکیات کم ہوتے ہیں پھر اور کھانا زیادہ ہوتی ہے اگر شکر اور پانی کا وزن پورا کرنے کے لیے شکر اور پانی دودھ میں ملا جاتا تو اس سے بچوں کا منہ خراب ہو جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ دودھ میں آدھا پانی ملا کر اسے جوش میں کر دیا جائے بلکہ گریا عمد صاف شکر ملا کر پلائیں بچہ کی عمر تین چار مہینے کی ہو جائے تو ایک تہائی پانی شامل کرنا چاہیے۔

گھر کا چرغ: بچہ گھر کا چرغ ہو۔ ماں باپ کی امیدوں اور ان کی دودھ کا سہارا ہو جس گھر میں بچہ نہیں اسے ویران اور بے چرغ سمجھنا چاہیے۔ گھر کی رونق صرف بچوں کے دم سے ہوتی ہے۔ ان کی توتلی زبان سے ملے ہوئے چھوٹے چھوٹے بے ترتیب جملے ماں باپ کے رنج و غم کو دور کر کے انھیں باغ و باغ کر دیتے ہیں۔

ملک قوم کی عزت: بچہ نہ صرف ماں باپ کی زندگی کا سہارا بلکہ ملک قوم کی عزت بھی جو جس ملک اور قوم میں اچھے اور تہذیبی اور تہذیبی بنے ہیں وہ دنیا میں نیک نام اور معزز رہتی ہے اور اچھے اور فخر سے بچے قوم اور ملک کے لیے باعث فخر ہیں۔

بچوں کی تندرستی ہی اچھے اوصاف کی ضامن ہے۔ اگر تندرست بچوں کو عمدہ تربیت اور بہتر ماحول میسر آجائے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ وہ اپنے ملک کو سربلند کر سکتے ہیں اور اپنی قوم کو دنیا کی معزز اور بہتر قوموں میں جگہ دلا سکتے ہیں۔

بچوں کی تربیت اسی وقت کا اگر ہو سکتی ہے جو جب ان کی عام صحت عمدہ ہے۔ تمام طاقتیں اچھی ہوں اور یہ بات ہی وقت میسر آسکتی ہے جو جب تندرستی سے بچوں کا رکھ کھاد ہوں حفظان صحت کے مطابق ہو اور غذا اس ذخیرہ میں ان طبی ہدایات کا لحاظ رکھا جائے جو بچوں کو بیماریوں سے بچانے کے لیے دی گئی ہیں صحت کے مددگار نے اور نگار نے اس میں خاص دخل ہے۔ بچوں کی غذا اور دودھ ہی سب سے بہتر دودھ ماں کا ہوتا ہے۔ بچہ پیدائش کے پہلے سات گھنٹے بعد اس کو ماں کا دودھ دے دینا چاہیے جو کوئی ایک دو دن تک بچہ کو دودھ نہیں دیتے وہ اچھا نہیں کرتے۔

دودھ پلانے کا وقفہ: پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک۔

ولایت تیار ہو کر کتے ہیں۔ ہر مصنوعی دودھ اچھا نہیں ہوتا۔ دیکھو انتخاب کرنا چاہیے۔

دودھ کی شیشی۔ گائے کا دودھ اور مصنوعی دودھ شیشی کے جاتا رہو کی شیشیاں بازاروں میں بہت سی قسم کی ملجاتی ہیں جس میں مہذبہ برٹنی جینی بھٹی، لگی رہتی جودہ اچھی ہوتی ہے۔ دودھ کی شیشی اور جینی کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد صاف اور پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے دودھ پلانے اور لکھنے کے بعد خوب دھو لینا چاہیے اگر ایسا نہ کیا جائے گا تو بچہ کو دست آئے گئیں پیٹ بھول جائے گا پیٹ کے درد۔ بخار کھانسی وغیرہ کی شکایتیں اور برتنوں کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

دودھ چھڑانا۔ دودھ چھڑانے کی مدت دو سال ہو لیکن ایک سال بعد ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزاء ابھی کم رہ جاتے ہیں۔ لیسے ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ نو مہینے کے بعد دودھ چھڑا دینا چاہیے۔

کہ جب بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو رفتہ رفتہ دانت مگر جس وقت تک چھوسات دانت نہ نکلیں۔ وقت تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ گائے کا دودھ یا سا بوانہ الاروٹ اور چاول دودھ میں ملا کر میں ڈبل روٹی ڈال کر کھلائی چاہیے۔ کچڑی جی ہو۔ جو اس کے بعد کھنی، شور یا ڈبل روٹی اور بسبب استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھو سال کی عمر تک اور

کے مقابلہ میں بچہ کے لیے گائے کا دودھ نہایت غذا ہے۔ بچہ کا دودھ ہمیشہ معتدل موسم میں چھڑا موسم بہار دودھ چھڑانے کے لیے بہت اچھا ہے۔ جو میں بھی دودھ چھڑایا جا سکتا ہے۔ سخت کرنی یا کی سردی میں دودھ چھڑانا مناسب نہیں ہے۔ بچوں کے کپڑے۔ چھوٹے بچوں کے کپڑے ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ تنگ کپڑے بچہ پہنائیں۔ بچوں کی ٹانگیں کھلی نہ رکھیں۔ بہ دی موسم میں بچوں کو آفتی کپڑے یا روٹی دار کپڑے

چاہئیں اور جاڑوں میں جرابیں بھی پہنائیں۔ کم زور بچوں کو جلابی ادنی بنیان بھی پہنانی چاہیے۔ گرمی میں موٹے سوئی کپڑے پہنانے

اس سے بڑے بچہ کو گائے کا دودھ بغیر پانی ملائے بھی ہضم ہو جاتا ہے۔ گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔ ایک جوش دیکر پلانا چاہیے اگر بچہ کو نفخ یا قبض کی شکایت ہو تو چھوٹے کا پانی ملا کر دینا چاہیے۔ سولف اور سوئے کی پوٹی گرم کرتے وقت دودھ میں ٹال دینا بھی مفید ہے۔ لایم وار ایک سال کے بچہ کو ایک چمچ بھر دیا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کم کر دینا چاہیے۔ نوہال کے چند قطرے ڈال کر دودھ پلانے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور قبض تغذی سے ہونیوالی بیماریوں مثلاً سوکھا یا کساح وغیرہ سے بچ ساری عمر بچا رہتا ہے۔ نوہال مفید اور سستا ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے ایک نعمت ہے جس کا گائے کا دودھ بچوں کو دیا جائے وہ تندرست ہو۔ ڈبلی اور بیمار گائے کا دودھ کبھی نہیں دینا چاہیے جس گائے کے تھنوں میں کلشیاں ہوں یا جس کے تھن نرم اور ہموار ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

یہاں دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو عمر کے لحاظ سے بچوں کے لیے دودھ تیار کرنے اور پلانے کے متعلق تمام ضروری باتیں بتائیں گے

| پہلا نقشہ:- دودھ تیار کرنے کا طریقہ |                  | دوسرا نقشہ:- بچوں کی غذا کے متعلق ضروری ہدایات |                |
|-------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|----------------|
| نرخشاہ                              | عمر              | نرخشاہ                                         | عمر            |
| ۱                                   | ۳ سے ۱۳ دن تک    | ۱                                              | پہلے دن        |
| ۲                                   | ۳ سے ۱۳ دن تک    | ۲                                              | دوسرے دن       |
| ۳                                   | ۱۳ سے ۳۰ دن تک   | ۳                                              | تیسرے دن       |
| ۴                                   | ۳۰ سے ۶۰ دن تک   | ۴                                              | چوتھے دن       |
| ۵                                   | ۶۰ سے ۹۰ دن تک   | ۵                                              | پانچویں دن     |
| ۶                                   | ۹۰ سے ۱۲۰ دن تک  | ۶                                              | چھٹے دن        |
| ۷                                   | ۱۲۰ سے ۱۵۰ دن تک | ۷                                              | ساتھویں دن     |
| ۸                                   | ۱۵۰ سے ۱۸۰ دن تک | ۸                                              | آٹھویں دن      |
| ۹                                   | ۱۸۰ سے ۲۱۰ دن تک | ۹                                              | نواں دن        |
| ۱۰                                  | ۲۱۰ سے ۲۴۰ دن تک | ۱۰                                             | دسواں دن       |
| ۱۱                                  | ۲۴۰ سے ۲۷۰ دن تک | ۱۱                                             | ایک سو دن      |
| ۱۲                                  | ۲۷۰ سے ۳۰۰ دن تک | ۱۲                                             | ایک سو بیس دن  |
| ۱۳                                  | ۳۰۰ سے ۳۳۰ دن تک | ۱۳                                             | ایک سو پچاس دن |
| ۱۴                                  | ۳۳۰ سے ۳۶۰ دن تک | ۱۴                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۱۵                                  | ۳۶۰ سے ۳۹۰ دن تک | ۱۵                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۱۶                                  | ۳۹۰ سے ۴۲۰ دن تک | ۱۶                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۱۷                                  | ۴۲۰ سے ۴۵۰ دن تک | ۱۷                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۱۸                                  | ۴۵۰ سے ۴۸۰ دن تک | ۱۸                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۱۹                                  | ۴۸۰ سے ۵۱۰ دن تک | ۱۹                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۰                                  | ۵۱۰ سے ۵۴۰ دن تک | ۲۰                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۱                                  | ۵۴۰ سے ۵۷۰ دن تک | ۲۱                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۲                                  | ۵۷۰ سے ۶۰۰ دن تک | ۲۲                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۳                                  | ۶۰۰ سے ۶۳۰ دن تک | ۲۳                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۴                                  | ۶۳۰ سے ۶۶۰ دن تک | ۲۴                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۵                                  | ۶۶۰ سے ۶۹۰ دن تک | ۲۵                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۶                                  | ۶۹۰ سے ۷۲۰ دن تک | ۲۶                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۷                                  | ۷۲۰ سے ۷۵۰ دن تک | ۲۷                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۸                                  | ۷۵۰ سے ۷۸۰ دن تک | ۲۸                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۲۹                                  | ۷۸۰ سے ۸۱۰ دن تک | ۲۹                                             | ایک سو اسی دن  |
| ۳۰                                  | ۸۱۰ سے ۸۴۰ دن تک | ۳۰                                             | ایک سو اسی دن  |

مصنوعی دودھ۔ اگر ماں کا دودھ نہ ہو اور گائے کا دودھ صحیح طور پر تیار نہ ہو سکے تو مصنوعی دودھ دینا چاہیے۔ اکثر اقسام کے مصنوعی دودھ



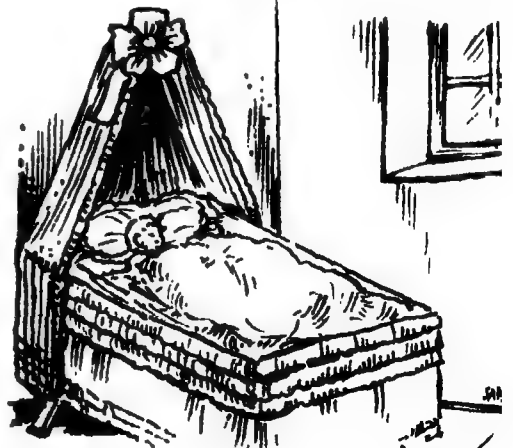
بعد اس کو دوڑنے اور شور مچانے کا موقع دیا جاتے۔ بچے مسلسل شور نہیں مچایا کرتے بلکہ ایک دم سے شور مچانے کا شوق پیدا ہوتا ہوا اور پھر ٹھنڈا ہو جاتا ہر گھنٹہ بلا فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں بچوں کی جدت لینے کی اجازت ہونی چاہیے۔



بچوں کے دانت : عام طور پر چھ مہینے کی عمر سے بچوں کے دانت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک وہ دھ کے میں دانت نکل آتے ہیں۔ دانت نکلنے کے وقت بچوں کے منہ سے پھول جاتے ہیں منہ سے نال بہنے لگتی ہو۔ بچا رنگل چوستا رہتا ہو۔ اسے پیاس لگتی ہو۔ دانتوں کے نکلنے کے زمانہ میں عصبی خراش کی وجہ سے بچوں کو بہت سی بیماریاں گھیر لیتی ہیں بخیر و توانا بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں مگر کمزور اور بیمار بچوں کے دانت مشکل سے نکلتے ہیں۔ دانت نکلنے میں کچھ بے قرار رہتا ہو اور دنا بہت کبھی دمت آگئے ہوتے ہیں کبھی قبض ہو جاتا ہو بعض بچوں کی آنکھیں دکنے لگتی ہیں، بعض زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے نچلے دو دانت نکلنے میں پھر سامنے کے چار اوپر کے دانت نکلنے میں پھر نچلے دو دانت نکلنے میں جو سب سے پہلے دونوں دانتوں کے دائیں بائیں ہوتے ہیں۔ اس صورت سے پہلا سال ختم ہونے تک یا اس کے بعد بچے کے آٹھ دانت نکل آتے ہیں پھر داڑھیں نمودار ہوتی ہیں۔ چار داڑھیں۔ دو اوپر دو نیچے دائیں بائیں نکلنے میں پھر لمبے اور نیچے دانت نکلنے میں۔ ان کی تعداد چار ہوتی ہو سب سے آخر میں چار کھلی داڑھیں دو اوپر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح دودھ کے میں دانت پورے ہو جاتے ہیں جو چھ سات سال کی عمر تک کام لیتے ہیں، پھر دودھ کے دانت گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانتوں کو حاصل ہو جاتی ہو جب تک نکلنے لگیں تو بچہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہ دیں۔ زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کر لیں۔ قبض ہو تو چارہ اشہ کی مقدار میں روغن

بارش کے زمانہ میں ڈھیلے اور پسینہ کو جذب کرنے والے کپڑے پہنتے۔ رات کے کپڑے الگ ہونے چاہئیں۔ صبح کو رات کے کپڑے اتار دیو اور رات کے وقت دن کے کپڑے اتار دیئے جاتیں۔

کامیاب بستر : بستر نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں بچانے کے لیے روتی نہ سکیں۔ اور صبح کی غرض سے لحاف یا رضائی کی ضرورت پڑتی ہو نیچے رکھنے کو ایک مٹکے بھی ضروری ہو۔ گرمی میں روتی اور گدی کی پتھر تھری درمی اور اس کے اوپر سفید دھلی جوتی چادر بچانی چاہیے۔ بچانے کی غرض سے اگر میسر آ سکے تو پھر جالی لگانی چاہیے۔ مکی لینڈر شروع میں بچے چوبیس گھنٹہ میں نہیں گھنٹے کے قریب ہیں پھر آہستہ آہستہ میند کم ہونے لگتی ہو۔ چنانچہ ۶ مہینے کی عمر میں ۱۸ گھنٹے تک سوتے ہیں۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک اور ۳ سے ۳ سال کی ۱۲ سے ۱۴ گھنٹہ تک روزانہ سوتے ہیں۔ ۶ سال کی عمر تک دس گھنٹے سوتے ہیں۔ بچہ کو اگر مال کی چار پالی کے قریب لگے ہو۔ پر سلا یا جاتے تو اچھا رہی۔ مگر موسمی حالات کے لحاظ سے رات کو حفاظت ضروری ہو۔ کندھے سے ملا کر سلائے کا طریقہ بھی اچھا نہیں جاگتا ہوا لٹنگ پر لٹا کر سلا نا چاہیے۔ اسی طرح دودھ پلاتے ہوئے سلائی زنجی اچھا نہیں جس وقت بچہ سو جائے تو جگانا نہیں چاہیے بچوں کے کمرہ ہوا دار اور کشادہ ہونا چاہیے۔



کی ورزش : آرام کے ساتھ ساتھ بچوں کو ورزش کی بھی ضرورت دینا۔ کودنا، غل اور شور مچانا بچوں کی ورزش میں داخل ہو۔ والدین کو بیک بچوں کو دوڑنے، کودنے وغیرہ سے نہ روکیں۔ جو بچے دوڑنے، کودنے اور ہار ہو جاتے ہیں۔ اگر بچہ نے پڑھنا شروع کر دیا ہے تو بہن کے

**دوا کی مقدار :-** ہر مضمون میں دوا کی جو مقدار لکھی گئی ہے وہ مختلف بچوں کے بچوں کے لیے جو غرض کے وقت اس میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے یہاں مقدار خوراک کے متعلق ایک خاص خاص قاعدہ لکھا جاتا ہے جس سے بچوں کے لیے دوا کی مقدار مقرر کی جاسکتی ہے :-

|                               |                    |              |
|-------------------------------|--------------------|--------------|
| ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے | جوان آدمی کی مقدار | خوراک کا حصہ |
| ایک سال سے ۲ سال تک           | ۱/۲                | " " " " " "  |
| ۲ " " " " " " " " " "         | ۳/۴                | " " " " " "  |
| ۳ " " " " " " " " " "         | ۱                  | " " " " " "  |
| ۴ " " " " " " " " " "         | ۱ ۱/۲              | " " " " " "  |
| ۵ " " " " " " " " " "         | ۲                  | " " " " " "  |

**بچے اور ایفون :-** جاہل عورتیں بچوں کو سولنے کی غرض سے ایفون دینے شروع کر دیتی ہیں۔ یہ نہایت مضر بلکہ مہلک عادت ہے۔ اکثر اوقات بچے ایفون دینے کے بعد سستے ہی ڈجاتے ہیں۔ بچوں کو ایفون دینے کی عادت ہرگز نہ ڈالنی چاہیے اور نیند لانے والی دوا بھی طبیب اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ دینی چاہیے۔ بچوں کا علاج اور دایہ :- بچوں کا علاج کرتے وقت دایہ کو دوا پلائی چاہیے اور اسے پرہیز کا بھی پابند رکھنا چاہیے۔ دودھ کے ذرائع سے بچہ پر غذا اور دوا کا اثر ہونا لازمی ہے۔

### نصیحتیں بچوں کی بیماریاں

یہ بیماریاں عام طور پر بچوں کو پیدائش کے چالیس دن کے اندر ہو کر آتی ہیں۔ اور معمولی علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

**یہر قان :-** پیدائش کے دوسرے دن سے پانچویں دن تک کرتا ہوتا ہے۔ ہفتہ تک رہتا ہے اگر لڑکا ہو تو رونے ہو جاتا ہے، درز خطرناک ہے۔

**علاج :-** نال کے درم یا ناف کے زخم کی وجہ سے ہوتا ہے ناف کے زخم کا علاج کریں زخم کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر بورک ایسڈ یا مارشنگ ایک با سنگ جراثیم کش یا مشہور ایکس پیس کر پھر کریں۔ بچہ کی طاقت کو بحال رکھیں۔

**یاماں کو عرق کاسی :-** تولیس شربت دینا درم تولے ملا کر ملائیں۔

**آشوب چشم :-** پیدائش کے وقت والدہ یا دایہ سے بچہ کی آنکھوں میں سوزاک کا مادہ لگ جانے سے آنکھیں دھکنے آجاتی ہیں۔ آنکھ میں بخار اور سوزا ہو جاتی ہے اور گاڑھا مواد نکلتا ہے۔

**علاج :-** شیانہ ایض یا ایک پیس کر لکھ میں چھوڑیں یا انڈے کی سفید میں گھس کر لگائیں۔ آنکھ کو بار بار دھونے پانی سے دھوتے رہیں۔

اور ڈی (کدیر آس)، پلائیں۔ ذرا سا نمک یا ذرا سی پیس پیس کر شہدیں ملا لیں اور دن میں چار مرتبہ سوڑھوں پرل یا کریں۔ برقی غیہ کا پانڈھنا بھی مفید ہے۔

**”فونہال“ اور دانست :-** بچوں کے دانست آسانی سے نکالنے کے لئے سب سے بہتر چیز ہمدرد کا مشہور اکیر فونہال ہے جسے بچے خوشی سے پیتے ہیں۔ اس شربت میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو انتوں کا مادہ بناتی ہیں اور بڈیوں کو مضبوط کرتی ہیں۔ بچوں کی عام صحت پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور بچہ صحتی خراش کے بہتے تنازع سے محفوظ رہنے کی وجہ سے دانست نکالنے کے ناز کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔ نیز موٹا تازہ اور تندہ سست ہو جاتا ہے ہمیں بیماریوں سے مقابلہ کر نیکی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ سوکھا اسہال اور طح طرح کی بیماریوں سے ہری طرح حفاظت ہو جاتی ہے۔ دودھ خوب ہضم ہوتا ہے۔ اگر صرف دانست آسانی سے نکالنے کی غرض سے فونہال استعمال کرایا جائے تو تھیرے مہینے کے شروع میں فونہال دیا جائے تو فونہال بچہ کو دیا جائے اور جب بچہ کے دانست نہ نکل آئیں اس وقت تک مسلسل دیتے رہیں۔ یہ بہت خوش ذائقہ مفید شربت ہے۔

### معصوم بچوں کے اشارے

نئے اور بے زبان بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس وجہ سے بیماریوں کے پہچاننے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ یہاں بچوں کی بیماریوں کو پہچاننے کے لیے چند اشارے لکھے جاتے ہیں :-

۱۔ تندہ سست بچہ خوش و خرم رہتا ہے مگر ہمدرد ہوتا ہے۔ بیماری بچہ کو تلامی بچہ میں رہتا ہے اور سونے میں چونکتا ہے۔ ۲۔ بچہ رونے لگے اور بلا ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر اسے پرل پڑیں اور سونے میں چونکے پڑے رونے لگے یا سہلی لے تو سمجھنا چاہیے کہ سینہ کی کوئی بیماری ہے۔ کھانسی اور سہلی کے درمیان بچہ کھانے سے روکتا ہے۔ جلد جلد سانس لینا اور نہ کھول کر سانس لینا سانس لینے وقت نٹھنوں کا پھولنا۔ ذات التریہ (دغونہ) کی علامت ہے۔ ۳۔ بچہ ہڈی اور چڑچڑا ہو جائے اور دنا ہے۔ اس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑ جائیں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کو سر کی بیماری ہے۔ ۴۔ کان کے درمیان بچہ کان کی طرف اٹھ لے جاتا ہے۔ ۵۔ پیٹ کی بیماریوں میں بچہ کو شیا بدبودار اور خشک یا ہی مائیں پانڈھنا ہوتا ہے اور زبان میں ہو جاتی ہے۔ ۶۔ سوتے میں دانست پھینا اور نازک گھمانا یا پانڈھنا یا پیٹاب کی جگہ کو ملنا پیٹ میں کڑووں کی علامت ہے۔

بچے اور دوا، جہاں تک ممکن ہو بچوں کو خوش ذائقہ اور خوش رنگ دوا دیں نیز سہل یا کوئی زہریلا دوا اگر دی جائے تو بہت احتیاط سے دینی چاہیے۔ معمولی شکایت میں غذا کی اصلاح کرنی چاہیے خواہ وہ دینی شکیک نہ ہے۔

۲ ماشے، گل قندھے ماشے۔

## بچوں کی چند عام بیماریاں

ام الصبیان، اس میں بچے بے ہوش ہو جاتا رہی اور ہاتھ پیر مٹتا ہے۔ ہڈی پیٹ کا پھولنا، قبض پرانے دست پیٹ کے کیرے کے ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی دانت نکلنے وقت بھی ہن کا دورہ پڑ جاتا رہی چھپا رہی شدید بچا میں بھی ام الصبیان ہو جاتا رہی۔

علامات: معمولی دور میں بچہ سوتا رہا معلوم ہوتا رہی آنکھوں کے ڈھیلے اور کو گھوم جاتے ہیں۔ شدید دورہ میں بچہ چنچ مار کر بے ہوش ہو جاتا رہی پاؤں کھینچے ہیں، انگوٹھے مڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے اور کو کھینچ جاتے ہیں، آنسو بہنے لگتے ہیں۔ پیشاب پاخانہ نکل جاتا رہی۔

علاج: دورہ ہلانے والی کو خراب اور فقیل غذاؤں سے پرہیز کر تیں۔ بچہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ پیٹ پھولا ہوا ہو تو گھیسوں کی بھوسی اور نیک میں کر پٹی میں باندھ کر اس سے سینک کریں اور دورتی سہاگہ بھون کر دورہ میں گھول کر تھوڑا سا پلائیں۔ دورہ کے وقت جب چند ایک عدد عرق پانی میں گھول کر بر تین گھنٹہ کے بعد دیں۔ افادہ ہونے پر خیرہ گاؤ زبان عربی جدوار خود صلیب والا ماشکی مقدار میں مع کو چٹا تیں۔

عطاش: ہن مرض میں پیاس بہت لگتی رہی۔ شدید گرمی لگنے سے یہ پیاسی ہوا کرتی رہی۔ یاد مانگی جھلیاں کڑی گرم مادے سے متورم ہو کر یہ مرض پیدا کر دیتی ہیں۔

علامات: رنگ زرد ہو جاتا رہی پیاس اور بچہ بہت ہوتی رہی ٹالو میٹھا جاتا رہی پیاس کی نیادتی اور ٹالو کا میٹھا جانا اس کی خاص پہچان رہی۔

علاج: روغن گل ۲ ماشے، سرکہ خاص چھو ماشے، ہری عمو کا پانی اتور ہرے دھنیر کا پانی ایک تولہ۔ سب ملا کر اس کو کپڑا تر کر کے ٹالو پر رکھیں۔ جب زہر مہرہ ایک عدد عرق گلاب میں گھول کر ایک ایک گھنٹہ بعد پلائیں یا زہر مہرہ اور نار جیل دریائی کو عرق گلاب میں گھس کر شربت نیلوفر ملا کر پلائیں۔ بے چینی زیادہ ہو تو خیرہ مردارید تھوڑا چٹا تیں شرب ریح افزا ایک تولہ پانی میں ملا کر پلانا عطاش کا بہترین علاج رہی۔

سوئے میں ڈرنا: بچہ کوئی بولناک خواب دیکھ کر سوئے میں ڈر جاتا رہی اسباب: ہضم کی خرابی، قبض، پیٹ کے کیرے۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں عصبی تحریک چھپک یا داغی جھلیوں کا دم وغیرہ۔

علاج: ہضم خراب ہو تو اکیلا لطفالی کا استعمال کریں۔ دانت نکل رہی

ہری کو کے پانی میں گھس کر آکھ کے اوپر لیپ کریں۔ ۲ رتی پشکری، کلابے عرق میں ملا کر دو دو قطرے آکھ میں ٹپکائیں۔

ک کا ورم: بعض اوقات پیدائش کے بعد دو مٹنے کے اندر اندر پر دم آ جاتا رہی۔

ج: جب تک نال سوکھ کر گر نہ جاتے اس پر کوئی پکینی چیز نہ لگائیں۔

وغیرہ نیز مکھنوں سے بچائیں اگر پیپ پڑ جائے تو بورک ایسڈ اور زفام ملا کر چھڑکیں یا مردار سنگ رسوت، کیکلہ سنگ جراثیم اور در پیں کر چھڑکیں۔

توں کا ورم: کبھی نومولود بچوں کی چھاتیوں پر دم آ جاتا رہی۔

ج: گرمی کے زمانہ میں ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھیں۔ سردی کا ہو تو سینک لیں۔ پھر روغن گل یا روغن بادام لگائیں۔

سے خون بہنا: پیدائش کے بعد چودہ روز کے اندر قبض اوقات ناف سے خون بہنے لگتا رہی جو کبھی بچہ کو ہلاک کر دیتا رہی۔

ج: ناف پر روتی رکھ کر اوپر سے پی باندھ دیں۔ یہ کافی نہ ہو تو پھر جراثیم سا بندہ بار بار چھڑکیں۔

ماب بند ہو جانا: یہ شکایت عام طور پر پیدا ہونے کے ۲۲ کے اندر ہوا کرتی رہی۔

ج: بچہ کے پیڑ کو گرم پانی سے سینکیں یا بچہ کو گرم پانی میں بٹھائیں ذرا در دو در دو میں ملا کر پیڑ پر لگائیں۔ گرم پانی میں بٹھانے سے بچہ کو پیشاب نہ تو گرم پانی میں بٹھانے کے بعد دو چھڑ جائے پھر ٹھنڈا پانی پلائیں سے جد پیشاب ہو جاتا رہی۔

د دست: نومولود بچہ کو پہلے چوبیس گھنٹہ میں چھ مرتبہ پاخانہ آتا رہی۔ سیاہ رنگ کا ہوتا رہی پھر اس میں زردی پیدا ہو جاتی رہی۔ کبھی بچہ کو ننگے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف اسباب ہیں جس میں دو فزائی خاص سبب رہی۔

ان: جلدی توجہ کریں ورنہ معرہ اور اتوں میں سوزش ہو جانے کا ہوتا رہی۔ دو دو کی شیشی اور دو در دو کے برتنوں کو خوب صاف کریں۔

ج: ہلانے کے اوقات کو باقاعدہ کریں اور پہلے بچہ کو روغن بید خیرہ کی چار ماش پلائیں۔ پھر دست بند کرنے کی دوائیں دیں۔ جب نہ کچھرا

بچار چار گھنٹہ کے بعد دو در دو میں گھول کر دیں اور یہ دوا لپاکر پلائیں۔

ن زبان ۲ ماشہ زرخک ۲ ماشہ، زیرہ سفید ایک ماشہ، پودینہ خشک

ہوں تو فونہال دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے غیر گھکاؤ زبان غبیری جدا و عود صلیب والا ۲ ماشے صبح کو چٹائیں۔  
**کان کا درد:** کان کا درد اکثر سردی لگنے اور پیپ یا رطوبت کی وجہ سے ہوا کرتا جو کبھی کان میں درد ہو جاتا ہو یا پھنسی بھل آتی ہو۔ اس لیے درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: کسی خارجی سبب کے بغیر بچہ روتا ہے۔ بچہ کان کی طرف ہاتھ لے جاتا ہے۔ اگر دم کی وجہ سے کان میں درد ہوتا ہو تو بچہ کو بخار بھی ہوتا ہے۔ علاج: دو سردی لگنے سے ہو تو کان کو گرم رکھیں۔ روغن ترب یا روغن بادام تلخ ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔ گل باونہ ۵ ماشے اور پوست خنشا ۵ ماشہ کو پانی میں پکاتیں اور اس میں کپڑا بھگو کر سینٹکیں۔ دم کی وجہ سے ہو تو ہسی دوا سے سینک کریں اور کان کے اوپر مرہم جدا رنگ تائیں اور کان میں لڑکی والی عورت کا دودھ چٹکائیں پیپ آتی ہو تو کان کو صاف کر کے دوا سورک ایسڈ ڈال دیا کریں، یا مرکی ۲ ماشہ ہارک پیس کر شہد میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈال دیا کریں۔  
**کان بہنا:** اس میں ایک دو دنوں کا نوں سے زرد رنگ کا مواد بہا کرتا کرتا ہے۔ اس کا سبب دماغی رطوبت کی زیادتی یا کان کا زخم ہے۔

علاج: کان کو صاف رکھیں۔ دماغ کی رطوبت کی زیادتی کے باعث کان بہتا ہو تو چند زکریں۔ درد دم کا اندیشہ ہو۔ زعفران ایک ماشہ، پشگری ۴ ماشہ با یک پیس کر شہد میں ملا کر کان میں ڈالیں۔  
**منہ آنا:** یہ بیماری بچوں کو بہت ہوتی ہے۔

اسباب: دودھ کی خرابی، دانتوں کا کھلنا، ہضم کا خراب ہونا۔ علامات: منہ میں سرخ یا سفید پھنسیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھنسیاں زبان اور چوٹوں پر نکلا کرتی ہیں۔ منہ سے رال بہتی ہے۔

علاج: زرد چھالوں والا بار بار منہ میں چھڑکیں اور قلعی کی ایک ایک پھریری تھوڑی تھوڑی دیر بعد دانتوں پر لگاتے رہیں۔ ہضم درست کرنے کی غرض سے اکیر الاطفال کا استعمال کریں۔

**ڈوبہ اطفال:** پسلی چلنا، یہ بہت مہلک اور بہت ہونے والی بیماری ہے۔

اسباب: بلغم اور صفرا کے غلبہ سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے۔ قبض اور سردی لگنا اس کا خاص سبب ہے۔ اکثر یہ مرض جاڑوں میں ہوا کرتا ہے۔ خوراک چھپکے دوران میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ سانس کی حرکت

سے پسلیوں کے نیچے نمایاں حرکت محسوس ہوتی ہے اور گڑھا سا پڑ جاتا ہے۔ پسلی اور خشک ہوتی ہے۔

علاج: قبض ہو تو روغن انڈی ڈیرٹھ ماشہ پلائیں یا حب ڈوبہ اطفال ۱ یا ۲ عدد، عمر کے لحاظ سے دودھ میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔ سینہ پر قردلی آد کر سنہ کی مالش کریں۔ پیسے کو یہ نسخہ دیں۔

گل بنفشہ ۳ ماشہ، گاڑبان ۳ ماشہ، عذاب ۳ دانہ، برگ زونی ۲ ماشہ، ملہٹی ۲ ماشہ، پنجبر نصف عدد، مویر منٹے ۳ دانے پکا کر لعوق سپتاں اتول ملا کر پلائیں۔

**پیٹ کا درد:** بد ہضمی، نفخ یا قبض کی وجہ سے بچوں کے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔

علامات: بچہ روتا اور چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سیکھتا ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ علاج: نفخ اور قبض زیادہ ہو تو روغن انڈی اتول کالج کی پککاری پر۔ کر قندہ کریں۔ اکیر الاطفال استعمال کریں۔ نمک سلیمان ۲ رتی دودھ میں گھول کر دیں۔

**اسہال:** دست، اس مرض میں بچے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بچوں کے دست دو قسم کے ہوتے ہیں،

۱۔ خراش دار دست

کئی خراش دار مادہ آنتوں میں خراش پیدا کر کے دستوں کا باعث بننا اسباب: یہ بیماری چھوٹے بچوں کو یعنی ۶ مہینے سے ۲ سال کی عمر تک میں ہوا کرتی ہے۔ زیادہ دودھ پلانا، لگاتے وغیرہ کا دودھ دینا، ثقیل غذا کھلا، بہت اور بدن کو سردی لگنا اور زیادہ گرمی دستوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔

علامات: پیٹ میں درد ہو کر دست آنے لگتے ہیں۔ پانی کی طرح تپتے دست دن میں پانچ چھ اور کبھی آٹھ دس کی تعداد میں روزانہ آتے ہیں۔ دستوں ۵ رنگ زرد ہوتا ہے، پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج: دانتوں کے زمانہ میں دست آئیں تو دانتوں کو آسانی سے نکلنے کی تدبیریں کریں۔ فونہال ۲-۲ ماشے تین تین گھنٹہ بعد دودھ یا پانی میں گھول کر پلائیں یا ویسے ہی چٹائیں۔ سولف ۲ ماشے، پودینہ ۳ ماشہ، نشا ۳ ماشہ، گل سمج ۳ ماشے، زکریور ایک ماشہ پانی میں پکا کر گل تندیک تو ملا کر پلائیں۔

غذا: بچہ مال کا دودھ پیتا ہو تو تین تین گھنٹے کے وقفے سے تھوڑا دودھ پلا دیں۔ اگر بچہ لگاتے کا دودھ پیتا ہو تو مرض کے چومیں گھٹنوں میں دودھ

غل ۲ ماشے شکر میں ملا کر کھلاتیں۔

### کسٹاج - ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا

اس میں چھو سے اٹھارہ مہینے کے غریب بچے اکثر مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ کبھی ۹ سے ۱۴ سال تک کی عمر کے بچے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسباب: جدید تحقیقات کی رو سے اس کا خاص سبب غذا میں وٹامن لے کی کمی ہوتی ہے جو ہضم کی خرابی، دھوپ اور تازہ ہوا کی کمی اور ماں کے دودھ کے نقائص بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات: بچہ دہلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہضم خراب رہتا ہے رات کو بچہ بیتی رہتی ہے۔ سوتے میں سر اور چہرے پر پسینہ آتا ہے۔ ہڈیاں نرم اور بدہشیت ہو جاتی ہیں۔ ران اور ہڈیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں اور بچہ کبڑا ہو جاتا ہے۔ دانت دیرین نکلتے ہیں علاج: اگر ماں کا دودھ خراب ہو تو اس کو تبدیل کر دیں۔ دودھ پلانے والی کو اور بچہ کو ایسی غذائیں دیں جن میں وٹامن لے کافی مقدار میں ہوں۔ مثلاً دودھ، مکھن، چربیوں، مچھلی، کاتیل، انڈے۔ سبز ترکاریاں تازہ میوے وغیرہ۔ حاملہ عورت کا دودھ نہ پلائیں۔ غذا کا مناسب بندوبست کریں۔ بطور دوا نوہال مناسب مقدار میں دیں۔ دن میں کم سے کم تین بار نوہال کا نصف چھچھ دودھ میں ڈال کر پلائیں۔

### دق الاطفال - سُوکھا

اس میں بچہ بالکل سوکھ جاتا ہے۔ کھال سکڑ جاتی ہے۔

اسباب: گرم بخاروں میں ضرورت سے زیادہ سرودواؤں کا استعمال معده، بکراور آنتوں کے اخال کا خراب ہونا۔ غذا کی کمی اور خرابی آپٹ ہوا کے نقائص، بچہ کا میلاد کثیف رہنا۔ مزمن رتے اور معده کی سوزش مزمن اسہال اور آنتوں کی سوزش یا مرض عطاش۔

علامات: بچہ دہلا ہو جاتا ہے۔ جلد پر شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ عضلات تحلیل ہو جاتے ہیں۔ ہڈیوں کے ڈھانچے پر چرچرے کا غلغلہ رہ جاتا ہے۔ چہرے پر مُردنی چھا جاتی ہے، غذا ہضم نہیں ہوتی، کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔ دانت بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔

علاج: بچہ کو جو دار مکان میں رکھیں۔ بچہ اور دایہ کی غذا کا معقول بندوبست کریں۔ جب دق الاطفال اعداد عرق کا دوزبان ۲ تو دیں گھول کر دن میں چار مرتبہ دیں، یا مغز یا قوتی معتدل ایک ماشہ کھلا

کوئی غذا نہ دیں۔ اگر بچہ بہت بے چین ہو تو پندرہ پندرہ منٹ کے بعد ایک ایک چمچ آتش جو کا پیتے ہیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد گاتے کے دودھ میں آدھا پانی ملا کر اس کو جوش دے کر چند قطرے نوہال کے شامل کر کے پلائیں۔ کوئی سخت اور فیصل غذا نہ دی جائے۔

### ۲۔ عفونی دست

دست گرمیوں کے زمانہ میں آتے ہیں اور کمزور بچے میں دستوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب: بازاری اور خراب دودھ کا استعمال، خراب غذاؤں کا کھانا، میلا کھانا، زیادہ کھانا۔

علامات: پہلے تھلا پانچا آتا ہے، پھر دست آتے ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے، آتی ہے۔ جب یہ مرض شروع ہوتا ہے تو دستوں کی تعداد روزانہ آٹھ دس کے ذیب ہوتی ہے۔ دستوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ ان میں دودھ کی پٹکیاں ہوتی ہیں۔ شروع میں کھٹی ہوتی ہے۔ بعد میں عفونت محسوس ہوتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ منہ میں پھالے پڑ جاتے ہیں۔ بچہ سیلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ شدید صورت میں ۱۰-۱۲ بخار ہوتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ پہلے تھ میں چٹا ہو، دودھ خارج ہوتا ہے، پھر حباب نکلنے لگتا ہے۔ اگر معقول علاج نہ کیا جائے تو آنتوں میں ورم ہو کر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

علاج: ان کا علاج بالکل وہی ہے جو خراش دار دستوں کا ہے۔ غذا میں خاص اہتمام رکھیں۔ وقت مقررہ پر غذا دیں۔ جو بچے علاوہ دودھ کے نہ کھاتے ہیں۔ ان کو بکلی غذا، مثلاً شوربا، آتش جو، مونگ کی دال پانی دیں اور چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ پلائیں۔

پیٹ کے کیرٹھے، کیرٹھے تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) کدوانے، (۲) ڈب (۳) کچھوے (۴) ڈانڈ (۵) چرٹے یعنی چھوٹے کیرٹھے (۶) دھریڈ (۷) اسباب: چھوٹے کیرٹھے بچوں میں بلغمی مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ کدوانے کے انڈے بازاری دودھ یا خراب پانی میں پہنچ جاتے ہیں علامت: ہضم خراب ہو جاتا ہے بھوک کم لگتی ہے۔ بچہ دانت پستلے، آنت کو بے چین رہتا ہے، ہونٹ سوتے ہیں تر اور جاتے ہیں خشک رہتے ہیں۔ بچہ بیون یا پانچا کے مقام کو کھاتا ہے۔

علاج: کچھوں میں بورہ اڑنی دودھ میں ملا کر پلائیں یا اطر فیل دیلاں ماشے رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ سفوف دیدان ڈیڑھ ماشے شہد میں ملا کر چٹانے سے ہر قسم کے کیرٹھے باہر نکل جاتے ہیں۔ چرٹوں میں نوٹ

اوپر سے مرد و بید سیال ۲ قطرے عرق گاؤ زبان ایک قولہ میں ڈال کر ملائیں  
دودھ میں فونہال کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

### بچوں کی عام جسمانی کمزوری

ماں کے دودھ کے علاوہ بھی ضرورت اس کی ہوتی ہے کہ بچہ کو کافی  
مقوی اور مغذی چیز دی جائے جس سے بچے کے جسم اور قوت میں  
بڑھوتری کا سلسلہ جاری رہے۔ عقل مند ماں اپنے بچہ کو ہمیشہ بطور ٹانگ  
فونہال دیتی ہیں۔ فونہال درحقیقت ایک اعلیٰ قسم کا مقوی اور مغذی

مشریت ہے جس میں جسم کو نشوونما دینے والے اور محصوم بچے کے جسم کو  
طرح کی بیماریوں سے بچانے لکھنے والے اجزاء ہیں۔ ہمیشہ اپنے  
بچوں کو "فونہال" پر رکھیے۔ اپنے گھر میں فونہال رکھیے۔ نیز دوسرے  
بچوں کے لیے بھی فرمائیے۔

فونہال نے تمام غیر ملکی بیماریوں کی جگہ حاصل کر  
ہمدرد دواخانہ اپنے اس ایجاد کو بڑے فخر اور پورے اطمینان کے  
ساتھ آپ کے لیے پیش کرتا ہے۔

## نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی ابتدائی ۱۹۵۲ء اپریل تا اکتوبر

### ملاحظات

مطب ہمدرد کراچی میں بیرونی، داخلہ، اور مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ اس ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے  
ہیں۔ ان ضمن میں حسب ذیل میں باتیں لائق توجہ ہیں :-

- ۱۔ ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجالت وغیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج رجسٹر نہیں کرتے اور وہ ۲۰۱۵ فی صدی  
ہوتے ہیں۔
- ۲۔ مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔
- ۳۔ یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

”ناظم مطب“

|     |                     |     |                      |
|-----|---------------------|-----|----------------------|
| ۳۸۸ | امراض الامعاء       | ۹۲۷ | امراض الراس          |
| ۷۸  | امراض المعده        | ۲۷  | امراض العين          |
| ۱۹  | امراض الكلى المثانة | ۰   | امراض الانف          |
| ۳۸۸ | امراض مخصوصة ذكور   | ۲۵  | امراض الاذن          |
| ۷۵۰ | امراض مخصوصة اناث   | ۱۶  | امراض الفم واللسان   |
| ۳۶۰ | امراض الاطفال       | ۱۸  | امراض الاسنان        |
| ۳۶۰ | امراض متفرقة        | ۳۶  | امراض الحلق والحنجرة |
| ۳۵۸ | حالات خلطی          | ۵۱۲ | امراض الصدر          |
| ۱۸۵ | لمیریا              | ۱۷۷ | امراض القلب          |
| ۸   | حالات بیل ودق       | ۸۵۹ | امراض المعده         |
| ۲۷  | امراض متعدی         | ۲۲۳ | امراض الكبد          |
| ۵۵۰ | امراض فساد الدم     | ۲   | امراض الطحال         |

# فہرست ادویہ

سنہ ۳-۶۱۹۵۲

## پیش لفظ

سنہ ۱۹۵۲ء میں ہمدرد و احسان کی بنیاد پڑی اور ان عوام کے ساتھ چڑی کہ ہمدرد و احسان کو ایک ایسا ادارہ بنا دیا جائے جو خدمت خلق کے مخلصانہ جذبے کے ساتھ کام کرے اور فن طب کو ترقی دینے میں نمایاں حصہ لے۔ اس کام کا بڑا ایک پچاس ساٹھ روپے کا سرمایہ رکھنے والے درو مند انسان نے اٹھایا اور دہلی کے ایک بازار حوض قاضی میں ایک چھوٹی سی دوکان لے کر مختصر پیمانے پر کاروبار شروع کر دیا۔ جب یہ اللہ کا نیک بندہ بننے بچنے والوں سے اپنی تمنائیں اور آئندہ کام یابی کی امیدیں خدا کے بھر دے پر بیان کرنا تو لوگ اس چھوٹی سی دوکان کو دیکھتے اور ان عوام کو سن کر شکر لاتے اور ان کی اس مسکراہٹ میں خدا جلنے طنز کے کتنے تیر و نشتر چھپے ہوتے تھے۔ چند ہی سال بعد لوگوں نے دیکھ لیا کہ دوا خانہ ترقی کر رہا ہے۔ دوکان پہلے سے زیادہ سارو سامان کے ساتھ بازار لال کنواں میں منتقل ہو گئی ہے اور وہ جفا کش شخص دن رات محنت میں مصروف ہو اور بہت سے کام اپنے ہاتھوں سر انجام دینے کی وجہ سے اپنی صحت تک کو خطرے میں ڈال رہا ہے مگر خدمت خلق کا شوق اسے چین سے بیٹھنے نہیں دیتا اور وہ اپنے مشن کی تکمیل کے لیے محنت کیے ہی جاتا ہے۔ اسی دھن اور اخلاص کا ٹرہ تھا کہ بڑی دوکان کا افتتاح بھی ہو گیا۔ مگر اب یہ ملک و قوم کا سچا خادم محک کر نہ تھا ہو گیا تھا۔ آخر قومی نے جواب دے دیا اور اس نے اس مشن کی تکمیل کی تمنائیں بیوی اور ۱۳ سال کے نو عمر لڑکے پر ظاہر کرتے ہوئے جان ناکوان جان آفرین کے حوالے کی!

یہ جفا کش اور خدا ترس و باہمت انسان حکیم صاحب عابد المجدید تھے۔

اب ہمدرد و احسان ہندوستان نے سارا کام سنبھالا اور دوا خانہ کے بہت سے کام اپنے کم زور ہاتھوں سے کیے یہاں تک کہ دہلی کا جوان ہو گیا اور ماں کے سارے کام اپنی ذمہ داری سے سر انجام دینے لگا۔ یہ ہیں حکیم حاجی عابد المجدید دہلوی۔

حکیم حاجی عابد المجدید نے اپنے چھوٹے بھائی کو تربیت دی اور دست راست بنا لیا جس کا نام ہے حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

الحمد للہ ہمدرد و احسان بڑھا اور جو عوام پیش نظر تھے پورے ہونے لگے۔ قوم کی صحت اور تعلیم کے کام انجام پانے لگے۔ سیزوں شروع ہو گئے اور ہزاروں آدمی برسرِ روزگار ہو گئے۔ دہلی کا دوا خانہ قوم کے نام وقف ہوا، پاکستان کے دوا خانے کی خدمات ہی ملک و ملت سے مخفی نہیں۔ انشاء اللہ العزیز یہ ادارہ اپنے نیک عوام کے ساتھ بدستور سرگرم خدمت رہے گا اور فن طب کو ترقی دینے میں کوئی دقیقہ فرو گزاشت نہ کرے گا۔ ابھی کام بہت ہیں اور خدا پر بھروسہ ہے کہ وہ انھیں پُر دیا کر دے گا۔

## ہمدرد و احسان

انارکلی، لاہور

آرام باغ، کراچی

تلیفون نمبر ۳۹۰۱

تارکاپتہ: "ہمدرد"

# دستور العمل

کراچی سے باہر کے حضرات جب بذریعہ پارسل دوائیں طلب فرمائیں تو آزاد کو درموند رجسٹرڈ میں سطر درجی ملاحظہ فرمائیں۔ یہ قاعدہ ہے۔  
(خواتین کسٹمرز کان) کی سہولت اور دواخانہ کی سہولت کے پیش نظر مرتب کیے گئے ہیں :-

- ۱:- اپنا پتہ ہمیشہ پورا اور مکمل تحریر فرمائیے۔ ادراک کی سہولت ہی میں ہو کہ پتہ صاف لکھا ہوا ہو اور مکمل ہو۔ پتے میں ڈاک خانہ اور ذبح اور صوبہ کا نام ضرور تحریر فرما۔  
قاعدہ کیجئے جو خواہ آپ قدیم خریدار ہوں یا جدید۔ واضح رہے کہ پتے میں غلطی ہوگی تو یا تو پارسل واپس آجائے گا جس میں آپ کا اور دواخانہ کا برابر کا نقصان دوا و قیمت پر نہیں ملے گی اور دواخانہ کو محصول کا نقصان ہوگا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ پتہ کی غلطی کی وجہ سے پارسل آپ کو دیر سے ملے جس کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہو۔
- ۲:- ڈاک خانہ کے ذریعہ سے زیادہ سے زیادہ بانیس پونڈ آگیا رہ سیرا کا پارسل روانہ ہو سکتا ہے جس کا محصول بحساب ۸ رتنی پونڈا درہم رتنی پارسل خرچہ جسبٹری ہو۔
- ۳:- ہر فرمائش آرڈر کی قیمتیں دوسرے روز یا زیادہ سے زیادہ تیسرے روز کر دی جاتی ہیں۔ اگر فرمائش کی قیمتیں میں دیر لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس تاخیر کی کوئی نہ ہو اور ایسی حالت میں دواخانہ کو معذور سمجھا جائے۔

- ۴:- پارسل کا محصول اور خرچہ پیکنگ بہر حال خریدار کے ذمہ ہوتا ہے۔ ازراہ کرم اس کا خاص خیال فرمائیے گا۔
- ۵:- ایک سہلے سے کم کی فرمائش بذریعہ وی۔ پی۔ رواد نہیں کی جاتی۔ یہ لیے فرمائش کم از کم ایک روپیہ یا اس سے زیادہ کی ہونی چاہیے۔
- ۶:- اس فہرست میں جو دوائیں ہیں ان کے علاوہ کوئی صاحب اپنا کوئی خاص نسخہ بنا کر آنا چاہیں تو ہمدرد دواخانہ میں اس کا خاص انتظام موجود ہے ایسی صورتوں پر یہ جو کہ نسخہ پیکنگ پہلے دواؤں کی قیمت اور تیاری کی اجرت معلوم کر لیجئے۔ ایسے نسخوں کی تیاری نصف رقم پیشگی وصول ہونے کی صورت میں شروع کی جاتی ہے۔
- ۷:- تمام پارسل پوری اور کامل احتیاط اور نگہبانی میں بند کیے جاتے ہیں اور ڈاک خانہ یا دہلیسے کے حوالے کر دئے جاتے ہیں۔ اس صورت میں ڈاک خانہ یا دہلیسے کی ہذا کی بے احتیاطیوں کا ذمہ دار دواخانہ نہیں ہے۔

- ۸:- پارسل بھاری ہونے کی صورت میں ہمیشہ بذریعہ ریل طلب فرمائیے ایسی صورت میں اپنا پتہ پورا اور مکمل لکھنے کے ساتھ ساتھ اسٹیشن کا نام اور لائن کا نام، ای۔ پی۔ آر یا این، ڈبلیو، آر وغیرہ ضرور لکھیے۔
- ۹:- دواخانہ کا یہ نگاہ صاف اصول ہو کہ دہلیسے یا پارسلوں کی قیمتیں اس وقت تک نہیں کی جاتی جب تک کہ نصف رقم پیشگی وصول نہ ہو جائے۔ اس لیے اس بات پر فرمائیے کہ دہلیسے کا آرڈر بھیجتے وقت ہمیشہ بذریعہ وی۔ پی۔ آر یا بذریعہ چیک یا ڈرافٹ نصف رقم پیشگی بھجوا دیجیے۔ اگر آپ مئی آرڈر بھیجیں تو اس کے کوپن پر اپنا نام دہلیسہ فرمائیں۔ نیز اس میں لکھ دیں آپ نے آرڈر طرہ بھجوا دی ہے۔

بعض اوقات ہمارے قدیم خریداروں کو شکایت ہو جاتی ہے جو جہاں سے نصف رقم پیشگی طلب کی جاتی ہے ان حضرات سے گزارش ہو کہ شعبہ دہلیسے میں کثرت سے کو ہمیشہ یہ ضروری نہیں ہوتا کہ انکا خطا ایک ہی ہاتھ میں پہنچے چوں کہ نصف رقم پیشگی کا قاعدہ جو اس لیے شعبہ ان کو لکھ دیتا ہے یہ ہماری بھوری ہے۔ ازراہ کرم ہمدردی نہ بھی ہماری اور اپنی سہولت کا خاطر نصف رقم پیشگی روانہ فرما دیا کریں۔ ہم ان کے ممنون ہوں گے۔

- ۱۰:- ہمدرد دواخانہ ہی ایک ایسا دواخانہ ہے جو حکم سے کم قیمتوں پر دوا دیتا ہے۔ ایک دواؤں پر کسی رعایت کی گنجائش نہیں ہوتا ہم صرف معمولی ویدوں اور ڈاکٹروں اور کسٹمرز کو ان کے طلب کرنے پر ڈھائی آنے کی ٹریپکیشن دیا جاتا ہے۔ ازراہ کرم حضرات موصوف (جہاں تک ممکن ہو) اپنے مطلب اور دواخانہ کے لیٹر فارم پر آرڈر تحریر کریں جن مقامات پر ہمدرد دواخانہ کی ایجنسیاں ہیں، وہاں دوائیں روانہ نہیں کی جاسکتیں۔ ازراہ کرم آپ اپنے مقام کے ایجنٹ سے ادویہ خرید فرمائیے۔ اس میں محصول و پیکنگ کی بچت رہے گی۔

ایجنسیوں سے دوا خریدنے والوں کے لیے ضروری اعلان  
ایجنسیاں اس کی مجاز ہیں کہ وہ اپنے اپنے شہر کی مقامی چنگیوں کے لحاظ سے دواؤں کی قیمتوں پر اضافہ کر لیں۔ یہ چنگی عموماً دہلیسے میں فی روپیہ ہوتی ہے۔ دہلیسے میں چنگی ۱۰  
ایجنسیوں میں نمایاں طور پر لگائی جائے گی۔

- ۲- جزی پوزن والے شریوں کی قیمتیں ایجنسیوں میں عکس کے بجائے عکس اور عکس کے بجائے عکس کے پوزن معتد رہے۔  
موت بہا جات اور گل قند بھی دوائے فی روپیہ اضافہ کے ساتھ ایجنسیوں سے خریدے جاسکتے ہیں۔

(ناظم اعلیٰ)



# علاج الأمراض

بعض امراض وارثیہ ہیں۔ اس سے آسانی معلوم ہو سکتا ہے کہ کن کن امراض میں کون کونسی دوائیں متعلق ہیں۔ ہر مرض کی خاص خاص دوا یہ سچ کی گئی ہیں۔

| صفحه | نام دروا              | صفحه | نام دروا           | صفحه | نام دروا             | صفحه | نام دروا        | صفحه | نام دروا             | صفحه | نام دروا | صفحه | نام دروا |
|------|-----------------------|------|--------------------|------|----------------------|------|-----------------|------|----------------------|------|----------|------|----------|
| ۴۴   | نزل                   | ۳۲   | معجون افاراقی      | ۳۲   | معجون طلا            | ۲۳   | روح نقوی دلغ    | ۴    | الطریق الشیخی        | ۴    | رأس دماغ |      |          |
|      | امراض چشم             | ۳۳   | تلخ                | ۲۵   | روح الارواح          | ۲۱   | شریت ابریشم     | ۱۱   | جوارش آمله           |      |          |      |          |
| ۱    | ضعف بصر               | ۳۳   | جوگرن گوگل         | ۳۹   | نسیان                | ۲۴   | اکسیر خاص       |      | جوارش زرغونی غیری    |      |          |      |          |
| ۴    | اطریق کبیر            | ۳۵   | معجون لثا          | ۳۹   | نقره                 | ۲۴   | بادام           | ۱۲   | بنفشه کلان           |      |          |      |          |
| ۴    | نقوی دماغ             | ۳۹   | مفرح سوسیزی        | ۳۹   | بلبله باب            | ۲۴   | روح افزا        | ۱۲   | جوارش شاہی           |      |          |      |          |
| ۹    | بالیقون کبیر          |      | نزلہ وزکامہ        | ۳۹   | مفرح بار رسادہ       | ۲۸   | عتاب            | ۱۳   | شہنشاہی غیری         |      |          |      |          |
| ۱۸   | غیرہ گادزان غیری      | ۴    | اطریق زانی         | ۳۹   | مشکین                | ۲۸   | گادزان          | ۱۳   | جوارہ برہ            |      |          |      |          |
| ۱۸   | گادزان غیری           | ۹    | اکسیر شفا          | ۳۹   | کبیر                 | ۲۲   | عرق برگ تیمول   | ۱۳   | حب جدوار             |      |          |      |          |
| ۳۴   | کحل روشنانی           | ۹    | برشتا              |      | صرع درمگ و مسکنہ     | ۳۲   | بید مشک         | ۱۵   | سسم                  |      |          |      |          |
| ۳۴   | شفا                   | ۱۴   | غیرہ ابریشم سادہ   | ۹    | نقرہ دینے کبیر       | ۳۲   | روح افزا        | ۱۵   | فولادی               |      |          |      |          |
|      | الشوب چشم             | ۱۸   | برشتا              | ۱۰   | تریاق ثمانیہ         | ۳۳   | گدہ غیری بخاک   | ۱۴   | نزلہ                 |      |          |      |          |
|      | خارش چشم              | ۲۰   | تریاق نزلہ         | ۱۳   | حب ایاج              | ۳۳   | گلکاب           | ۱۴   | غیرہ ابریشم سادہ     |      |          |      |          |
| ۹    | بالیقون کبیر          | ۲۰   | دوا المسک رجاہی    | ۱۵   | صرع                  | ۳۳   | دار الحسم       | ۱۴   | غیرہ ابریشم سادہ     |      |          |      |          |
| ۱۰   | برود کافری            | ۲۰   | دوا المسک شعل سادہ |      | غیرہ گادزان غیری     |      | عرق الحسم       |      | ابریشم               |      |          |      |          |
| ۱۵   | سب سرخ چشم            | ۲۹   | شریت احمد شاہ      | ۱۸   | عود صلیب والا        | ۳۳   | عربی بنو کلان   | ۱۴   | عود صطکی والا        |      |          |      |          |
| ۱۵   | سیاہ چشم              | ۳۲   | شریت روح افزا      | ۳۲   | معجون افاراقی        | ۳۲   | عرق نیلوفر      | ۱۸   | غیرہ بادام           |      |          |      |          |
| ۲۹   | شیاف ابیض             | ۳۲   | عرق فاکہ           | ۳۳   | فدیب                 |      | کشتہ فولاد سونے | ۱۸   | بنفشہ                |      |          |      |          |
| ۳۴   | قطور رمد              | ۳۲   | کیوڑہ              |      | خالجہ ولقوہ در عشتہ  | ۳۸   | چاندی والا      | ۱۸   | صندل سادہ            |      |          |      |          |
| ۳۴   | کحل شفا               | ۳۳   | گدر رسادہ          | ۹    | نقرہ دینے کبیر       | ۳۸   | کشتہ طلا کلان   | ۱۸   | گادزان سادہ          |      |          |      |          |
|      | ناخونہ جالا بھولا دیو | ۳۳   | گدہ بنخہ دیگر      | ۱۰   | تریاق ثمانیہ         | ۳۹   | مرجان جابر والا | ۱۸   | گادزان غیری          |      |          |      |          |
| ۳۴   | کحل بیاض              | ۳۳   | گلکاب              | ۱۳   | جوہری                | ۳۹   | نقرہ            | ۱۸   | عربی جابر والا       |      |          |      |          |
| ۳۴   | کحل کجہ               | ۳۳   | کوکہ               |      | غیرہ گادزان غیری     | ۴۰   | لوب کبیر        | ۱۸   | خاص                  |      |          |      |          |
| ۳۴   | شفا                   | ۳۹   | انگی قدسیوتی       | ۱۸   | عود صلیب والا        | ۴۰   | لوق بادام       | ۱۹   | غیرہ مرادید          |      |          |      |          |
|      | نزلہ الماء (موتابند)  |      | قلب                | ۲۰   | دوا المسک رجاہی والا | ۴۱   | مرہ آملہ        | ۱۹   | مرادید بنو کلان      |      |          |      |          |
| ۳۴   | کحل الجواہر           | ۴۱   | مرہ اتاس           | ۲۰   | سادہ                 | ۴۱   | سیب             | ۱۹   | نزلہ جابر والا       |      |          |      |          |
| ۳۴   | چکن دوا               | ۴۱   | مرہ ہی             | ۲۲   | روح سرخ              | ۴۲   | گدر             | ۲۰   | دوا المسک رجاہی والا |      |          |      |          |
| ۳۴   | شفا                   | ۴۳   | معجون روح المومنین | ۲۳   | قسط                  | ۴۲   | ناشپاتی         | ۲۲   | روح بادام غیری       |      |          |      |          |
|      | امراض گوش (کان)       | ۴۳   | صندل               | ۲۳   | کلان                 | ۴۲   | بلبلہ           | ۲۳   | بنفشہ سرخ            |      |          |      |          |
|      | کان کا صرد            | ۴۳   | مفرح شیخ الرئیس    | ۲۴   | کشتہ ایکہ کلان       | ۴۳   | معجون صندل      | ۲۳   | کدو                  |      |          |      |          |

|               |    |    |              |    |                   |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---------------|----|----|--------------|----|-------------------|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| دعای ادا مخرج | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸   | ۴۹ | ۵۰ | ۵۱ | ۵۲ | ۵۳ | ۵۴ | ۵۵ | ۵۶ | ۵۷ | ۵۸ | ۵۹ | ۶۰ | ۶۱ | ۶۲ | ۶۳ | ۶۴ | ۶۵ | ۶۶ | ۶۷ | ۶۸ | ۶۹ | ۷۰ | ۷۱ | ۷۲ | ۷۳ | ۷۴ | ۷۵ | ۷۶ | ۷۷ | ۷۸ | ۷۹ | ۸۰ | ۸۱ | ۸۲ | ۸۳ | ۸۴ | ۸۵ | ۸۶ | ۸۷ | ۸۸ | ۸۹ | ۹۰ | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
| تسليم         | ۳۴ | ۲۲ | رُب ہی شیریں | ۲۲ | گشتہ در میان سادہ | ۳۹ | عسفی | ۲۰ | ۱۳ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۸ | ۳۱ | ۳۲ | ۳۳ | ۳۴ | ۳۵ | ۳۶ | ۳۷ | ۳۸ | ۳۹ | ۴۰ | ۴۱ | ۴۲ | ۴۳ | ۴۴ | ۴۵ | ۴۶ | ۴۷ | ۴۸</ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

07



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فہرست ادویہ مرکبہ

ہمدرد دوا خانہ کراچی  
لاہور

الف

[illegible]

ہمدرد

ریوند اور تریہ کو دوسری مفید دواؤں میں ملا کر یہ مرکب تیار کیا گیا ہے۔ اس کا اثر براہ راست آنتوں کی حرکت دودھ (پریشانک موشن) پر ہوتا ہے۔ نئے اور پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر سپٹ اور آنتوں کے درد کو رفع کرتا ہے۔ اس کا باقی ماندہ تمام آنتوں کی گندہ رطوبتوں کو دوران خون میں ملنے نہیں دیتا۔ دماغی بیماریوں اور پرانے درد کو دور کرتا ہے۔ رات کو سوتے وقت ایک خوبصورت کھا کر اوپر سے ذرا سا کٹکنا پانی پی لیں۔ مقدار خوراک :- ۵ سے ۱۵ سال تک کے لیے ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کے لیے ۹ ماشے سے ایک توہمک۔ ہینک :- (۱) ۱/۲ پونڈ (۱۰ گرام) ایک ڈبہ آمٹھ آنے (۲) ۱/۲ پونڈ (۲۰ گرام) دوڑے بارہ آنے۔

## افطاری

یہ نہایت ان حضرات کے لیے خاص طور پر تیار کیا گیا ہے جو رمضان المبارک میں ایک مہینے روزے رکھتے ہیں۔ روزے کے والوں کی قوت حیات (دماغی ٹیلی) میں ایک حد تک کمی آجاتی ہے اور جسم کے کیمیائی توازن میں بھی سی بقیہ عدد کی موجودگی "افطاری" دراصل چند بھلوں کا جوہر ہے۔ اس میں حیاتین (۲) ڈائمن سی اور حیاتین (۱) ڈائمن ڈی) پائے جاتے ہیں۔ تمام دن کی پیاس کے ہونے اور بھر افطاری پانی میں گھول کر پی لینے سے ساری کم زوری دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں نازگی پیدا ہو جاتی ہے اور پیاس میں وہ شدت نہیں رہتی۔ گلاس سے چھوٹے کا نام نہیں لیتا جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا نہیں کھائی جاتی اور سپٹ پانی سے بھر کر شک بھجنا ہے۔ ایسے مریض حکومت علاج نے فائدہ کرایا ہوا ان کے لیے بھی افطاری مناسب ہے، فائدہ کے بعد ایسی چیز کی ضرورت ہے جیسے افطاری۔ فائدہ کی صورت میں جس طرح آپ کا معالج ہدایت کرے اور روزوں کے زمانے میں اس پرچہ کے مطابق جو شیشی کے ساتھ ہم آپ کو بھیجے قیمت۔ فی شیشی :- ایک روپیہ آمٹھ آنے۔

ہمدرد

اس دوا کا ہر مکان میں رہنے والے طبیب یا ڈاکٹر کا کام دیتا ہے۔ جو در سال بچوں کے لیے نہایت ہی مفید ہے۔ معدے کو صحت حالت میں رکھنا پھنسی کو رفع کرنا اور سپٹ کی ہر قسم کی خرابیوں کی اصلاح کرنا اور قدرتی نشوونما کو قائم و برقرار رکھنا اس کا خاص فضل ہے۔ غرض کہ اس اسم ہائے ہے۔ پرچہ ترکیب سے تہمال دوا کے ساتھ ہے۔

## اکسیر یاغیریا

اس مرکب کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں (۱) مین (۲) ککلی (۳) دوا۔ مین میں ایسے اجزاء مرکب کیے گئے ہیں جو یاغیریا کے جراثیم کو مٹانے اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ملتے ہوئے دانتوں کو ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ نکل کر معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت خطرناک مرض کی وجہ کا سبب بن جاتی ہے لیکن یہ مین پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ مین کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ مسوڑھوں کی عفونت اور دافع سمیت سیال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے ککلی کی دوا مین کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے کلیاں کی پانی مین صحت اور دانت کو ملا جاتا ہے۔ اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہئیں۔ بفضل ہدایت دوا کے ساتھ ہیں۔ قیمت مکمل بچوں دوڑے آمٹھ آنے۔

## اکسیر سعال

اسے گاؤ زبان اور اصل السوس وغیرہ کے نمکات اور خاص کشتے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس دوا کا ہتہال ان میں خاص طور پر مفید ہے جبکہ سینہ پر ملغمہ جا ہوا ہو اور کسی طرح اکھڑتا نہ ہو۔ پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں میں رطوبتیں جمع کرنا میں دشواری پیدا کرتی ہیں اور دمہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں یہ دوا نمایاں طور پر فائدہ کرتی ہے۔ مریض کو صاف ہو جاتا ہے۔ دم گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ اسے ہوائی نالیوں کے تشنج میں بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔ اطباء اس اکسیر کی تعریف کرتے ہیں اور دمہ کو خاص طور پر ہتہال کرتے ہیں۔ دمہ کا دورہ اس دوا سے نہیں رکنا۔ البتہ عام حالات میں استعمال سے دوروں میں کمی ضرور ہو جاتی ہے۔ اکسیر سعال کی ایک نمک کو چوراکر کے خالص شہد یا گھن میں ملا کر چاٹ لیں۔ مکمل لینے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل نہ ہوں گے۔ چائنا زیادہ نفع بخش مریض کی شدت میں صحت ہتہال کریں لیکن عام حالات میں صبح نہار منہ ایک قرص کافی ہوتا ہے۔ قیمت فی شیشی (۱) ۱/۲ پونڈ (۲) ۱/۲ پونڈ (۲۰ گرام) دوڑے بارہ آنے۔

زچگی کے بعد بعض خواتین سواروگ میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اور ننھ میں چھلے پڑ جاتے ہیں، دست آتے ہیں اور کھانا پینا حرام ہو جاتا ہے۔ یہ قرص ایسی حالت میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ صبح و شام ایک ایک قرص ہمراہ آب

خون اور باگل پن کی اکسیر دکا ہر قسم کے جنون کے لیے دنیا میں بہترین دوا ہے۔ اس کے بے نظیر فوائد کو عام طور پر تسلیم کیا گیا ہے جنون کے عوارض میں بہت جلد تخفیف ہو جاتی ہے۔ جنون جو اعتناق الرحم (باؤ گولہ) کی وجہ سے ہو اس کے لیے عجیب و غریب چیز ہے۔ اس کی مدت بہت کمال مرض کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہے لیکن عام طور پر ۱۰ سے زیادہ چالیس روز کا استعمال پورے فائدے کے لیے کافی ہے۔ فی شیشی دوڑپے آٹھ کٹے۔

طال کے واسطے اکسیر ہے۔ مرض کیسی بھی پرانا ہو اس کے استعمال سے شفا کے کلی ہو جاتی ہے۔ کلی کے درم کو تحلیل کرتی ہے اور سبکی ختی کو دور کرتی ہے۔ سحر سے کو قوت پہنچاتی ہے۔ ۱۰ ماشہ دوادہ تولد پانی میں ملا کر صبح و شام کھانا کھانیکے بعد استعمال کریں۔ عصر غبطہ تولید (برجہ کنٹرول) کی طبی ضرورت کے پیش نظر دوادہ بنائی گئی ہے، اکثر حالات میں نفع پہنچاتی ہے۔ باگل یقینی نہیں۔ الام کے فیکسٹل بعد آٹھ روز تک ایک کیپ شول رات کو سو بوقت پانی سے کھائیں اور اس دوران میں جماع سے پرہیز کریں

نقوت باہ کے لیے بے نظیر دوا جو تمام بانی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ بے انتہا خون صالح پیدا کرتی ہے۔ عصاب کو خد کی اور حرارت غریزی کی محافظ ہے۔ ۲ چاول سے ۳ چاول تک یوب کیرہ ۱۰ ماشہ ۱۰ سجن جالیوس لودی ۵ ماشہ پکسی مناسب ہر روز کیگا۔ ۲۰ قرص عہر

نایج و لقوہ و صرع و نسین اور تمام امراض مہمی کو نافع ہے۔ مقدار خوراک ۳ ماشہ

## اوجاعی جوڑوں کے درد اور گھٹیا کے لیے ..... مفید دوا

اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیبے چل کر کے ترکیب کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری ویسی دواؤں کے فوائد بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماتزم (وجع المفاصل) اور گھٹیا (نقرس) گاؤٹ) بائیں اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکٹیوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرانے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزناک آشک کے بعد جوڑوں میں جو بوجہ پیدا ہو جاتی ہے "اوجاعی" بڑی خوبی سے اسے کھول دیتی ہے۔ رشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے، اس ایسڈ کو گروے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گروے ایسا کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے

آبائی کے قرص گردوں پر شاد لچپ اثر کرتے ہیں جسکی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا دوما کر دیتے ہیں۔ اوجاعی جوڑوں کے درد اور گھٹیا کا اصولی علاج ہے۔

کیسے استعمال :- ایک قرص صبح ایک شام کو بجے اور ایک رات کو سوتے وقت تھوڑے پانی سے کھالینا چاہیے۔ باقی ہدایات شیشی کے نشا پ کو مل جائیں گی۔ قیمت فی شیشی (۱۵ ادون کے لیے) دوڑپے (عہر)

## ب

بہنی کو قوت دیتا ہے۔ سرخی اور خارش کو رفع کرتا ہے۔ ابتداً نزول الما میں مفید ہے۔ سو تیوقت آنکھوں میں سلائی کے ذریعہ لگائیں۔ فی تولد عشر

درد کے دورہ کی حالت میں جب کہ مریض بے چین ہو، لیٹ نہ سکتا ہو اور وقت تنفس کی وجہ سے سینوں سے ستر اور مو "تجددہ" کا استعمال سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔ دوہین انگاروں پر دما سا بخور دہ چھڑکی کا اس کا دھواں سانس کے ساتھ کھینچیں فوراً دورہ رک جائیگا

سکا جزو موثر ایفون (ادوہیم) ہے، جسے قدیم سائنس کے مطابق زعفران اور ایفون کے ساتھ ملا کر نہ صرف قوی بنا لیا گیا ہے بلکہ ایفون کے منفی اثرات کو بے کار کر دیا گیا ہے۔

بہشتی

برشتہ کرنا عصاب پر ہمدرد اور ڈاکٹر قویچ نیز ہمدرد اور جگر کے درد کو سکون دیتا ہے۔ اسی طرح آہی سکون تاثرات عصاب کی برہمی ہو جس کو اعتدال پر لاکر یا لیلو کیا کو فائدہ دیتی ہیں۔ یہ لکام اور نزلہ کی خاص دوا ہے۔ دماغ کے جسم مضطرب (کارپس سٹرائی نیٹم) اور حرکتی رقبہ (موٹور بریا) کے نقصان کو دور کر کے استرخاء اور فالج کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ اعصابی کم زوری، رعشہ اور بھول کو دور کرتا ہے۔

صبح یا رات کو سوتے وقت برشتہ کی ایک خوراک پانی کے ساتھ کھانی چاہیے۔ نزلہ و زکام میں خمیرہ گاڈ زبان عنبری جواہر والا میں ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے۔ قویچ نیز ہمدرد اور آنسو کے خمدیدہ درد میں کھلنے پانی کے ساتھ اور میٹر آجائو باؤ فلی سوفٹ کے عرق کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ مقدار خوراک: ۱۱ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر والوں کو دو رتی۔ ۱۵ سال سے زیادہ عمر والوں کو ۳ رتی سے ایک ماشہ تک دیا جاتا ہے۔ پیکنگ: ۵ ٹولے کی سر بند ڈبیرل سکتی ہے۔ قیمت دو روپے گیارہ آنے (۱۱ روپے)

آشوب چشم کے لیے یہ دوا نہایت کارگر ہے۔ صبح، دوپہر اور شام سدرہ کی طرح لگائیں۔ سوداگ کے قرح کو بھرتا ہے۔ پنجاب کی سوزش اور جلن کو رفع کرتا ہے۔ پنجاب کھلکھلا تا ہے۔ ۱ قرص دو۔ ۴ قرص شربت ہمدردی کے ساتھ۔

برود کا فوری  
بندوق النہور

## پیچ: شدید سے شدید پیش کا علاج

”پیچ“ اسہال اور پیش کی یقینی اور دوا دار دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معا (سقیم آخری آنت) کے ورم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سبب جو زخم ہو جاتی ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے۔ پیش اور دستوں میں آنسو کی حرکت بڑھ جاتی ہے، پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو بڑھ پر لے آتے ہیں اور پیش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے شدید یعنی عصابی پیش کو خاص سبب سبب قرار دیا ہے جسکو ”سفید گارمیسی لائی“ کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ یعنی اور صفراوی پیش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔ ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے۔

صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت ہو تو شام کو چار بجے یا رات کو سوتے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں کو ان کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جاتا ہے بغض دلایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔ قیمت فی شیشی دو روپے۔

## ت

ترباق الانسان کے درد کو جو سرور و جوش، نہایت مفید ہے۔ بخود ہی روئی اس ترباق میں ترک کر کے رکھیں۔

ترباق باہ مختلف منی، نافخ جریان، محرک باہ، مسک و مقوی اعضاء رقیہ ہے۔

معتمد الکلا ۳ ماشے کھا کر اوپر سے پاؤ سیر دودھ پی لیں۔

ترباق ثمانیہ راج کو تحلیل کرتا ہے۔ قویچ کو نافخ ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، ضرع و نیز حملہ سموم کے لیے مفید ہے۔ صبح کی وقت ۳ ماشے ہمراہ حق و دین

## ترباق فشار

ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے اور صحت عامہ پر بڑا اثر ڈال رہا ہے۔ ترباق فشار اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیوڈیٹرینز نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گرد و سر

انریل کیپ شول) کے میڈلری حصے کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جو اثر پڑے نالین جو خون میں زیادہ ملکہ دباؤ بڑھاتا ہے، ضرورت سے زیادہ خون کے اندر شامل نہیں ہو سکتا، ترباق فشار نظام جسمی خصوصاً اعصاب شریک کے افعال کو درست کرتا ہے جسکے تحت کلاہ گرد کے خد کا کم کرتے ہیں۔ اس ترباق کا اثر غده خمایہ پر بھی ہوتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ بڑھاتا ہے۔ خون کی رگوں میں اس لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہوتے۔ باتیں خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتا بلکہ طاقت دیتی ہے۔ ترباق فشار کا کام صرف یہ ہے کہ وہ کلاہ گردہ اور غده خمایہ کے افعال کو باقاعدہ کر کے اور نظام جسمی کے اختلال کو رفع کر کے غیر طبی دباؤ کو کم کرے طبی حدود پر پہنچا دے۔

قیمت، فی شیشی تین روپے (ستہ روپے)



|                                                                                                              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| گرودہ و شانہ کی بیماریوں کو دور کرنا ہے۔ رحم کی بیماریوں کو رفع کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے۔           | فی تولد     |
| ۱۰ ماشے صبح کو کھائیں۔ اوپر سے شربت بروری چار تولے پانی میں گھول کر پیئیں۔                                   | ۳۰          |
| زرد کو روکنا اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اگر اسے عرصے تک استعمال کیا جائے تو زرد کی دائمی شکایت جاتی رہتی ہے۔ | فی سیر مہجر |
| صبح پانچ بجے کو سوتے وقت ایک تولد استعمال کریں۔ ترش و تھیل چیزوں سے پرہیز۔                                   | فی تولد ۱۰  |
| یہ دوا معدہ اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اور کم زوری معدہ کی وجہ سے جو دست آتے ہیں ان کو روکتی ہے۔               | فی تولد ۱۰  |
| دو چاول یہ دوا بھون سنگدانہ مرغا ۱۰ ماشے کے ساتھ استعمال کریں۔                                               | ۲۰ قریب ۱۰  |

## ج

|                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے اور دل و جگر کی نام نہ حرارت کو کم کرنے کی اختلاج اور تھیر کو مفید ہے اور صفراوی دستوں کو روکتی ہے۔ دلخ کو بھی                      | فی تولد        |
| قوت دیتی ہے۔ ۱۰ ماشے یہ جوارش صبح کو عرق گاؤز بان ۱۲ تولے یا مہراہ آب تالہ کھائیں۔                                                                             | ۱۰ فی سیر مہجر |
| صفراوی دستوں اور تھیر کو روکتی ہے۔ معدہ اور قلب کو قوت دیتی ہے۔                                                                                                | فی تولد        |
| مقدار خوراک ۱۰ ماشے۔ گرم چیزوں سے پرہیز۔                                                                                                                       | ۸              |
| مقوی معدہ و جگر و قلب ہے۔ ضعیف ہضم کی وجہ سے دست آتے جوں تو اس کے لیے مفید ہے۔                                                                                 | فی تولد        |
| مقدار خوراک ۱۰ ماشے۔                                                                                                                                           | ۸              |
| معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے اور شہا پیدا کرتی ہے۔ حرارت کو کم دیتی ہے۔                                                                                         | فی تولد        |
| ۱۰ ماشے یہ جوارش صبح یا جس وقت ضرورت ہو پانی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔                                                                                       | ۲              |
| یہ بھی معدہ کے سردی کو دور کرتی ہے اور بادی بواسیر کا استیصال کرتی ہے۔ پیٹ کو بڑھنے نہیں دیتی۔ کھانا کھانیکے بعد ہکا استعمال                                   | فی سیر         |
| غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ نفخ نہیں ہونے دیتی اور باقی درد کو دور کرتی ہے۔ نہایت مفید چیز ہے۔                                                | ۱۰             |
| صبح کو بادوں وقت غذا کے بعد ۱۰ ماشے یہ جوارش استعمال کریں۔ بادی پشیا سے پرہیز۔                                                                                 | فی تولد ۲      |
| صفراوی دستوں اور تھیر کو روکتی ہے۔ ہضم کے دونوں میں کارآمد ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے                                                                             | فی تولد ۱      |
| یہ جوارش مشہور یونانی حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جسن جو دوسرے اجزاء کی رہبری کر کے تاثیرات کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطط بھی ہے۔ |                |
| یہ جوارش معدہ کے ساختہ اور اس کے چاروں پر توں کو قوت دے کر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ عند معدہ                                                             |                |
| گہرے فائیکلر کی بے عملی و در کے غذا کو ہضم کرنے والی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور ذہن کی بد بودی کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت                      |                |
| دوہ کو تیز کر کے قبض کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کے خواب مادے خلیج اور ریح کو تحلیل کرتی۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ شانہ کی گردن اور پیشاب                              | فی سیر         |
| روکنے والے پھٹنے کو قوی کر کے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلات تناسل در پی پروڈکٹو آرگنز کو طاقت دیکر باہر کی قوت بڑھاتی ہے                                 | ۱۰             |
| یوں کہ پستہ اور پتھری بنائی ہوئے دوسرے مادوں کو تحلیل کر کے گردہ و شانہ کی ریت صاف کرتی ہے۔ درد کو اور بھی کھانسی کو مفید ہے۔                                  | ۱۰             |
| ضرورت کے وقت اس کی ایک خوراک فلا سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ ہضم کی بد بودی کو روکنے کے لیے بات کو سوتے وقت کھائیں۔                                                | فی تولد        |
| مقدار خوراک ۱۰ سال سے ۵ سال تک ۲ سے ۱۰ ماشے تک۔ ۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۱۰ ماشے                                                                             | ۳              |
| پیننگ ۱۰ ماشے (۱۰ تولے) دوڑے دوکے (۱۰) ۱۰ پونڈ (۲۰ تولے) چار ڈپے (۱۰) (۱۰)                                                                                     |                |
| آلات تناسل در پی پروڈکٹو آرگنز کو قوی کر کے باہر کی طاقت بڑھاتی ہے جو ہضم کے طبقات بھاری ٹونیکا ایلیو جنینا خصیوں کے چھوٹے ٹھنڈے                               | فی سیر         |
| الایون، انابیب المنی و شہیولائی نسیمینڈرائی میں مادہ تولید پیدا کرنے کی استعداد بڑھاتی ہے۔ گردن اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔                                       | ۱۰             |
| یہ جوارش ہضم کے بیج اس جوارش کے خاص اجزاء ہیں جن کو زعفران کی آمیزش سے قوی کر دیا گیا ہے۔                                                                      | ۱۰             |
| جوارش در عرق صبح یا رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ یا لیسے ہی کھانی چاہیے۔ مقدار خوراک ۱۰ سال سے ۵ سال تک ۲ سے ۱۰ ماشے۔ بعض حالات                                | فی تولد        |
| میں ایک تولد تک دے سکتے ہیں۔ پیننگ ۱۰ ماشے (۱۰ تولے) ایک ڈپہ آٹھ آنے (۱۰)                                                                                      | ۲              |

گردہ و مثانہ و جگر اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ پشت کو مضبوط کرتی ہے۔ معدہ کی صلاح کرتی ہے۔ بلغمی و سوداوی امراض مثلاً زیادتی مثیاب و در دسر۔ بلغمی کھانسی اور نفرس وغیرہ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ریاخ کو دور کرتی ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتی اور باہ کو قوت دیتی ہے اور بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتی ہے۔

آلات تولید اور گردہ و مثانہ کو قوت دینے کے واسطے ۵ ماشے یہ جوارش کشتہ فولاد ۲ چاول کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر گردہ کے ضعف سے رنگ آتی ہو یا پیشاب میں شکر یا چربی دار مادہ خارج ہوتا ہو تو یہ جوارش ۵ ماشے کشتہ زرد ۲ چاول عرق انناس ۸ تولے۔ شربت بڑوری ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ لوٹ :- اس جوارش کو صرف کشتہ فولاد یا نمرود کے ساتھ یا نصف جوارش بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ضعف معدہ اور تمام بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ ہضم کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے۔

قے اور دستوں کو روکتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔ آٹے بھجھو عرق گاؤڑ بان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

درد قویخ کو زائل کرتی ہے۔ معدہ کو قوت دیتی ہے۔ دست آور ہے اور دستوں کے ذریعہ سے خراب اور فاسد مادہ کو خارج کر کے معدہ اور امعاء کو پاک کرتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے

صبح یا رات کو سوتے وقت ایک تولہ عرق بادیان یا تیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ قابض چسندوں سے پرہیز۔

دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ بھقان اور خیر کو دور کرتی ہے۔ ۹ ماشے صبح یا رات کو سوتے وقت تنہا یا کسی مناسب بدرقہ کیساتھ۔ ۲ تولے

معدہ اور جگر کی سردی کو دور کرتی ہے۔ قویخ اور غیر اہل میں مفید ہے

۵ ماشے صبح یا رات کو سوتے وقت عرق گاؤڑ بان ۱۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ بھقان اور وحشت کو دور کرتی ہے۔

۵ ماشے عرق گڑہ تولہ یا عرق غیرہ تولہ یا عرق گاؤڑ بان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کی جاتی ہے۔

غلاب بھار سے دماغ کو محفوظ رکھتی ہے۔ بھقان اور وحشت کو دور کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۵ ماشے۔

سودہ کی خرابی اور کم زوری کو دور کرتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہے۔ نہایت مفید دوا ہے۔

۵ ماشے یہ جوارش عرق بادیان ۱۲ تولے یا قدرے پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز

معدہ کو قوت دیتی اور ہشمت پیدا کرتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ رطوبت اور بھم کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک لگتی اور صفا

کی زیادتی سے جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں بالخصوص مفید ہے۔

۵ ماشے صبح کو تنہا یا کسی دوا کے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی و ترش کا پرہیز۔

معدے کو قوت دیتی ہشمت پیدا کرتی اور بعض کو دور کرتی ہے۔

۵ ماشے یہ جوارش عرق بادیان ۱۰ تولے کے ساتھ یا تنہا یا کسی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بادی و ترش اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے

معدہ کو غلیظ راہوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہضم کو قوی کرتی ہے۔ ۹ ماشے صبح یا بعد غذا استعمال کریں۔

میں یہ پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ مقدار خوراک : ایک تولہ ہر آہ آب یا عرق بادیان

معدہ کا درجہ حرارت بڑھا کر سردی دور کرتی ہے۔ رطوبت کو سکھاتی اور چکلیوں کو روکتی ہے۔ معدہ کے طبقہ عضلیہ (مسکولر کوٹ) کی

حرکت درست کر کے اور جو ہضم کو بڑھا کر ہضم کی خرابی اور بھوک کے نہ ہونے کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودھ کو تیز کر کے تپش کی

حادث دور کرتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر اس بخار کو رفع کرتی ہے جو معدہ اور آنتوں کی خرابی کی وجہ سے ہو

سفید اور سیاہ زیرے کے سفوف کو مؤثر دواؤں میں ملا کر یہ جوارش بنائی جاتی ہے۔

نہایت ایک خوراک کھا لینی چاہیے ہضم کی خرابی دور کرنے کے لیے غذا کے بعد دونوں وقت کھائیں۔

مقدار خوراک : ۵ سال سے ۱۲ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے۔ بڑی عورتوں کو ۵ ماشے سے ایک تولہ تک دیا جاسکتی ہے۔

پیکنگ :- ۱۰ پونڈ (۱۰ تولہ) - ۲۰ پونڈ (۲۰ تولہ) - ۴۰ پونڈ (۴۰ تولہ) - ۸۰ پونڈ (۸۰ تولہ) چار رپے دو آنے۔

سند کی خرابی جو بڑوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہضم کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۵ ماشے سے ایک تولہ تک۔

درد معدہ اور قویخ کو رفع کرتی ہے۔ ہضم کو درست کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۵ ماشے۔

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| فی تولد ۱  | سودہ کو خواب دادوں سے پاک و صاف کرتی ہے۔ رباح کو خراب کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے سے ۱۲ ماشے تک                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | فی تولد ۱ |
| فی سیر مطہ | سودہ و جگر کی سردی کو دور کرتی ہے اور خفہ سے پانی بہنے اور پیٹ کی کثرت اور دستوں کو روک دیتی جو خفقان کو دور کرتی ہے اور ضعف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | سودہ کے لیے مفید ہے۔ اقلہ چار شصت چھ سو چار عرق بادیان پانی سے ہستمال کی جائے۔ درہم غداؤں سے پرہیز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | سودہ کی سردی اور ضعف کو نائل کرتی ہے۔ بخیر کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک: ۱۰ ماشے صبح کو ہر عرق بادیان ۱۲ تولے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکات انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکز دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خالی مادے دگرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلند یوں کو فطری حالت میں قائم رکھتا ہے۔ یہی لیے حافظہ، شعور، اور اک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے حرارت غریزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔ موتی، یا قوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک اور عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔ | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | جواہر مرہ کی ایک خوراک غیرہ کاؤز بان غیری جواہر والا ماشے۔ دوا المک معتدل جواہر والی ۵ ماشے ملا کر کھلائیں۔ بیوٹی کھالت میں باہمیضہ میں حرارت غریزی گھٹ رہی ہو، چچہ کھلا کے عرق میں گھونکر ٹھنڈ میں ڈالیں۔ مقدار خوراک: ۲۰ بچوں کے لیے ایک چاول۔ بڑوں کے لیے ۳ چاول۔                                                                                                                                                                                                                                          | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | مقوی باہ ہے۔ سودہ، جگر اور دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ ۲ چاول بیوب گہیر میں ہستمال ہوتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | سوداوی امراض آتشک و گھٹیا، عرق النساء، وغیرہ امراض کے لیے آکسیر ہے۔ اختلاج قلب و وحش کے لیے جو سوداوی بخارات سے جو فائدہ دیتا ہے۔ پہلے سوزاک میں بدشورہ طیب اس کا ہستمال نمایاں فائدہ دکھاتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | ۲ چاول یہ دوا موثر شقی میں رکھ کر اس کو چاروں طرف سے بند کر کے اس طرح نگلیں کہ دانتوں کو نہ لگے گی خوب کھائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | سودہ و جگر کے امراض میں مفید ہے۔ عظم جگر (جگر بڑھ جانے) میں فائدہ کرتا ہے۔ فعل مضہ میں اعانت کرتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | فی تولد ۲ |
| فی تولد ۲  | کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۵ سرخ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینے چاہئیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | فی تولد ۲ |

**جواہری** سوداوی امراض مثلاً آتشک و گھٹیا کے لیے ایک کامیاب اور نفیس دوا ہے۔ آتشک خواہ نیا ہو یا پرانا دونوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ رعشہ، فالج، وغیرہ آتشک کے نتائج سے مریض کو محفوظ رکھتی ہے۔ یہ دوا کیپ شول میں بند ہے۔ اس کو احتیاط سے پانی سے نکل لیا جائے تاکہ دوا کا اثر خفہ نہ ہو سکے۔

غذا میں کھن اود دودھ وغیرہ کا ہستمال حسب برداشت کرنا چاہیے۔ (دفعہ مل دایات ہر دو) قیمت فی شیشی ۵۰

## ح

یہ گولیاں مردانہ قوت کو قائم رکھتی ہیں اور ضعف باہ کو دور کرنے میں عجیب الافر ہیں۔ جوانی کی بے اعتدالیوں یا پرانہ سالی سے جو کمزوری ہوتی ہے اس کو دور کرتی ہیں۔

ہوان آدمی ایک ہفتہ تک نصف گولی کھن میں یا دودھ کے ساتھ ہستمال کریں۔ اس کے بعد ایک گولی تک ہستمال کر سکتے ہیں۔

بڑے آدمی اول ہی میں ایک گولی ہستمال کریں۔ ترش چیزوں اور جماعت سے دوران ہستمال میں پرہیز کیا جائے۔

عام طور پر موسم سرما میں اس کا ہستمال مناسب ہے، موسم گرما میں مقامات پر اس کی اجازت نہیں ہے۔

مقوی، بھصاب میں، بلٹی مزاج والوں کے لیے مفید ہیں۔ ایک ایک گولی بعد غذا ہستمال کریں۔

دفعہ المفاصل اور درد کر کے لیے مفید ہیں۔ منقہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں۔ دو گولیاں سوتے وقت ہستمال کی جائیں۔

یہ گولیاں قوت باہ کے لیے آکسیر ہیں ہستمال کے دو گھنٹے بعد سے نعل سے جتاہ کر دیتی ہیں۔ نہایت بیش قیمت اجزاء مثلاً مشک، عنبر، مراد، یا قوت وغیرہ سے تیار کیا گئی ہیں۔ ایک درجن غلہ نصف درجن چہر تین گولیاں سے

ایک گولی صبح یا شب کو کدہ ستاؤ دودھ کے ساتھ ہستمال کی جاتی ہے۔

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| حبہ وار کشا | آواز بہتہ کو صاف کرتی ہے اور نہایت مفید ہے۔ ایک گولی صبح وشام منہ میں رکھ کر گھلاتیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                              | نی درج |
| حبہ وار کشا | مرگی پرانے درد سر اور امراض چشم میں فائدہ دیتی ہیں۔ دماغ کو فضلات سے پاک کرتی ہیں۔ دماغ کے تنقید کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ (دیکھیں ہتھال) جب چار گھڑی رات باقی ہو اس وقت ۲ ماشے سے ۹ ماشے تک یہ گولیاں درق نقرہ میں لپیٹ کر عروق کاؤز بان ۱۲ کونے کے ساتھ کھا کر سو۔ میں اور صبح کو سہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کچڑی کھائیں۔ گولیاں پشورہ طیبہ ہتھال کھائیں۔ | نی درج |
| حبہ وار کشا | سینہ اور آنکھوں کی بیماریوں اور درد سر کو جو گرمی سے جو نہایت مفید ہیں۔ سینہ کو اخلاط غلیظہ سے پاک کرتی ہیں صلیقہ نفس میں فائدہ دیتی ہیں۔ دل کا تنقید کرتی ہیں۔ ۷ ماشے سے ایک تولہ تک یہ گولیاں جب چار گھڑی رات باقی ہو اس وقت حبہ ایاہ کی طرح کھا کر سو رہیں صبح کو سہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کچڑی کھائیں۔                                                                 | نی درج |
| حبہ وار کشا | یہ گولیاں بواسیر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ سوزش کو رفع کرتی ہیں مسو کو خشک کرتی ہیں۔ ۲ گولیاں نازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                       | نی درج |
| حبہ وار کشا | یہ گولیاں خونی بواسیر کے لیے مفید ہیں۔ ۲ گولیاں صبح کو نازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                           | نی درج |
| حبہ وار کشا | خوابی ہضم اور درد شکم کے لیے بہت مفید ہے۔ پیٹھ کے دونوں میں اس کا استعمال زہریلے اثرات سے بچاتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                | نی درج |
| حبہ وار کشا | کھانا کھانے کے بعد یا وقت ضرورت دو گولیاں کھائی جاتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نی درج |
| حبہ وار کشا | یہ گولیاں پیشی کے لیے نہایت مفید ہیں۔ درد اور مروڑ کو بہت جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد آرام ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اکثر دوسری گولی کھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ایسی سپینس احتیاطاً ہر گھر میں رہنی چاہئیں۔                                                                                                                                               | نی درج |
| حبہ وار کشا | ایک گولی سو تیوقت یا جس وقت ضرورت ہو نازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر آنسو میں سڑے ہوں تو پہلے روغن ارندھی سے رنغ متبعض کریں۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد تک کسی قسم کی حرکت نہ کریں۔                                                                                                                                                                                      | نی درج |
| حبہ وار کشا | یہ گولیاں بلخی ہماروں کو دور کرتی ہیں۔ یہ کثرت استعمال میں۔ صبح، دو پہر اور شام کو ایک ایک گولی نازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                   | نی درج |
| حبہ وار کشا | کھانا خوب ہضم کرتی ہیں معدہ کی گرانی کو نال کرتی ہیں۔ بادی بواسیر کو نفع دیتی ہے۔ گولی سے ۲ گولیاں تک غذا کے ایک گھنٹہ بعد یا رات کو سو تیوقت۔                                                                                                                                                                                                                                     | نی درج |
| حبہ وار کشا | دائیں قبض کو رفع کرتی ہیں معوی معدہ میں بھوک بگائی ہوتی ہے۔ ۲ گولیاں تک رات کو سو تیوقت نازہ پانی یا گرم دودھ کے ساتھ کھائی جائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                 | نی درج |
| حبہ وار کشا | معدی باہ و معوی اعصاب میں جیتی چالائی پیدا کرتی ہیں۔ سبکو دو گولیاں جواہر المہ ۲ نسخہ خاص ۷ تولہ یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                     | نی درج |
| حبہ وار کشا | یہ گولیاں باہ کو قوت دیتی ہیں۔ سرد و نشاط پیدا کرتی ہیں۔ دماغ کو قوت دیتی ہیں۔ جرابن میں بھی نافع ہیں اور قوت و سرعت کے لیے مفید ہیں اور اینوں کی عادت کو کھڑی ہیں۔ کھانسی و زرد کو روکتی ہیں۔                                                                                                                                                                                     | نی درج |
| حبہ وار کشا | گولی یا دو گولیاں صبح یا رات کو سو تیوقت غیر کا وزن اولہ یا حق کاؤز بان ۱۲ تولہ یا دو کو سو تیوقت گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                               | نی درج |
| حبہ وار کشا | آدم الصبیان کے لیے مفید ہیں۔ دورہ کے وقت ایک ایک گولی تری گھنٹے بعد پانی میں گھول کر دیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نی درج |
| حبہ وار کشا | اضحائے رسیہ کو قوت دیتی ہے جوارت غریزی کی حفاظت کرتی ہے اور بیماری کے بعد جو کم زوری باقی رہ جاتی ہے اس کو دور کرتی ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                            | نی درج |
| حبہ وار کشا | ایک گولی دو مالسک معتدل ۷ ماشے یا غیر کاؤز بان ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | نی درج |
| حبہ وار کشا | معدہ کو قوت دیتی ہیں۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہیں۔ جملہ ریح ہیں۔ ۲ گولیاں کھانا کھانے کے بعد کھائی جاتی ہیں۔ بادی چیزوں سے پرہیز باجمہ عورت کے لیے نہایت مفید ہیں۔ غذا کے فضل سے ہنس کا میت کو دور کرتی ہیں اور فرزند زنی کی خوشخبری دیتی ہیں اور ان خوابوں کو جن کے سبب اولاد پیدا نہیں ہوتی دور کرتی ہیں۔                                                                             | نی درج |
| حبہ وار کشا | ہر مہینے ایام ہمارا کی کے بعد ایک گولی ہون موحس ۷ ماشے کے ساتھ تین روز متواتر صبح وشام استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                               | نی درج |
| حبہ وار کشا | ضعف باہ کی ایک مخصوص چیز ہے۔ بدن کو قوت دیتی اور اعضائے رسیہ کو قوی بنا دیتی ہیں۔ ان کے چند روزہ استعمال سے پیشوں میں حرکت کی قوت آجاتی ہے۔ دماغی ضعف دور ہو کر سستی دور ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ غلیظہ کی پیدائش زیادہ کرتی ہیں۔ ان کے چند روزہ استعمال سے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ایک گولی صبح کو ۷ سیر دودھ کے ہمراہ۔                                                     | نی درج |
| حبہ وار کشا | داد کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند روزہ استعمال سے داد بھوک کی طرح اڑ جاتا ہے۔ ۲ گولی کو بیوں کے پانی میں یا سادہ پانی میں گھس کر لپ کر دیں۔                                                                                                                                                                                                                                            | نی درج |
| حبہ وار کشا | مرض سوکھا کے لیے نہایت مفید ہیں۔ صبح وشام ایک ایک گولی پانی یا شیر گاؤشیں کھو کر دیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                              | نی درج |
| حبہ وار کشا | سگریٹ کے لیے مفید ہے۔ ضعف معدہ اور ضعف اعصاب کی وجہ سے آئینوں کو بند کرتی ہے۔ بعد غذا دو دو گولیاں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                | نی درج |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| تب رنج    | چوتھیا بخار کو رفع کرتی ہیں۔ ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ صبح، دوپہر، شام کو کھائی جائے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | فی درجن ۲     |
| تب بوت    | بواسیر خونی اور بواسیر سی دستوں کو روکتی ہے۔ دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۲۰            |
| تب نہ باد | بچوں کے سرخ باد کے لیے مفید ہیں۔ شیر خوار بچوں کو ان کی ماں کے دودھ کیساتھ دینی چاہیے، ۱۰ جینے کے بچہ کو گولی شربت عذاب کے ساتھ۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۳۰            |
| تب زہریلہ | یہ گولیاں آشوب چشم کو دور کرتی ہیں۔ در دو کتسین دیتی اور واد کو تحلیل کرتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۱۲۰           |
| تب زہریلہ | ایک گولی پانی میں گھسکر آنکھوں کے پوٹوں پر نیم گرم صبح، دوپہر اور شام کو لپیٹ کر ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| تب زہریلہ | خشک کھانسی کو جس میں تے ہو جاتی ہو نہایت مفید ہیں۔ نزلہ کو روکتی ہیں اور گلے کی خراش کو دور کرتی ہیں۔ شدت نزلہ میں جو حالت محسوس ہوتی ہو کو جلد دور کرتی ہیں۔ پہلی خوراک سے ہی فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ کھانسی کے وقت بچوں کو ایک گولی بڑوں کو دو گولیاں تک دیکھائی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی درجن ۳     |
| تب زہریلہ | پھولوں کے اور جھڑوں کے دروں کے لیے مفید ہیں۔ کھانسی کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | فی درجن ۳     |
| تب زہریلہ | آنکھوں کے درد، سرخی، پھل کو دور کرتی ہیں اور آنکھوں کے مواد کو تحلیل کرتی ہیں۔ ۱۰ گولی پوست غسل خاش میں گھسکر چوٹوں پر لپیٹ کر ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۱۲۰           |
| تب زہریلہ | خون صلیغ پیدا کرتی ہیں۔ ضعف دماغ اور نزلہ و زکام کو دور کرتی ہیں۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ۴۰            |
| تب زہریلہ | دماغ اور معدے کے فضلات کو خارج کرتی ہیں۔ کان کے بیماری پن اور بچہ کو نازل کرتی ہیں۔ جگر اور طحال کے دم کو کھوتی ہیں۔ پہلے بخار اور پانی کھائی میں مفید ہیں۔ اور روغن بادام میں پیکر مسوں پر لپیٹ کر نیسے بواسیر کو مفید ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| تب زہریلہ | ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ گولیاں ورق فقرہ میں لپیٹ کر عرق گاؤ زبان ۱۲ تو لے کے ساتھ جب چار پہر لالت باقی رہے استعمال کریں صبح کو معمولی اسپل پی لیں اور تیسرے پہر کو بزرگ کی کچھڑی کھائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | فی تولد ۳     |
| تب زہریلہ | بچوں کی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی شیر گھاؤ یا پانی میں گھول کر پلائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | فی درجن ۱۲    |
| تب زہریلہ | مرگی میں نہایت مفید ہے اندام الصبغیاں یعنی تھون کی مرگی کو بھی رفع کرتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |
| تب زہریلہ | ایک گولی ماں کے دودھ میں گھسکر پلائیں اور بچہ کی ماں کو ترشی وادی کا پرنہ کر لیں۔ بڑی عمر کے مریض میں گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ۳۰            |
| تب زہریلہ | دسکے لیے نہایت مفید ہیں۔ دور سے کو روک دیتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | فی درجن ۳     |
| تب زہریلہ | ایک گولی شب کو سوتے وقت عرق گاؤ زبان ۱۲ تو لے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی وادی سے پرہیز۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۳۰            |
| تب زہریلہ | یہ گولیاں طاعون کے لیے کسیر ہیں۔ زمانہ طاعون میں ان کا ہر گھریں ہونا نہایت ضروری ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی درجن ۶     |
| تب زہریلہ | یہ حالت مرض ۲-۲ گولیاں صبح، دوپہر، شام پانی یا عرق گاؤ زبان کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| تب زہریلہ | مقوی باہ و مقوی اعصاب ہیں۔ ۴ گولیاں صبح کے وقت یا دوسرے دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہیں۔ ترشی سے پرہیز۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۲۰ گولیاں تک  |
| تب زہریلہ | یہ گولیاں عورتوں کے رحم کی رطوبت خشک کر کے تنگی پیدا کرتی ہیں۔ شب کو ایک گولی اندام نہانی میں رکھ دیا جائے اور صبح کو علیحدہ کر دیا جائے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | فی درجن ۴     |
| تب زہریلہ | تقویت باہ کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔ نوجوانی کی غلط کاری سے اعضا تے تناسل اور اعضا سے ریشہ میں جو ضعف پیدا ہو جائے کو دور کرتی ہیں اور اعضا سے ریشہ کو قوت و بحکم زوری کی تحفی شکایتوں کو دور کرتی ہیں۔ مباشرت کے بعد ان کا استعمال بہت مفید ہے۔ قوت میں کمی نہیں ہونے دیتیں۔ قوت عود کرتی ہے۔ دو گولیاں رات کو سوتے وقت یا دوسرے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                       | فی درجن ۴     |
| تب زہریلہ | کم زوری اعصاب اور نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ مقوی دماغ ہیں۔ خمیرہ گاؤ زبان عبری کے ساتھ صبح کے وقت ایک گولی کھائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | فی درجن ۱۲    |
| تب زہریلہ | نوشادر (کلورائیڈ ایومیم) ان گولیوں کا خاص جز ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ جگر کے افعال کو درست کر کے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد (پورٹل دین) سے خون میں مکرر مدہ اور آنکھوں میں آتے ہیں، خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ نیز جوانی مواد کو مہتمم کرتی ہیں۔ جگر کو اجزائے لحمیہ کا فضلہ (پوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنکھوں میں صفرا گرانی کے عمل کو درست کرتی ہیں، قبض کو دور کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ عکرمک جگر (کوئے کھاگ) اور کامبرولیا (کارمنیڈ) ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں۔ | ۸ درجن کا کبس |
| تب زہریلہ | مقدار خوراک ۱-۱ سال سے ۱ سال تک آدمی گولی سے ایک گولی تک۔ اس سے بڑی عمر والوں کو ایک گولی سے دو گولی تک۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۱۲            |
| تب زہریلہ | آنکھ میں بہت مفید ہیں۔ سوداوی مادوں کو زائل کرتی ہیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| تب زہریلہ | آب گولی منقہ میں بند کر کے بلا چھائے کھائیں۔ غذا میں صرف ارہر کی دال خوب گھی ڈال کر کھائیں یا بکری کے گوشت کا قلیہ بھکے یا ڈبل روٹی کے ساتھ کھلائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی درجن ۳     |

۳

یہ گولیاں امراض سوداوی کو دور کرتی ہیں آتش کو زائل کر دیتی ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں اور وجع المفاصل کو جو آتش کی وجہ سے ہر دور کر دیتی اور سوداوی دستوں کو روکتی ہیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ صلی سے اٹار لیں۔  
تاکستعمال دوا مونگ کی دال اور کدو سے دراز نہ کھائیں۔ باقی اور کسی چیز کا چنڈاں پرہیز نہیں۔

فی دین

**غده نخامیه**، بخار، اید گلیسند، گردے اور انشین وہ اعضاء میں جنکے صحیح فعل بصحت و قوت اور شباب کا انحصار ہے۔ انہیں سے کسی ایک کے فعل کی خللی سب کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔

## حب مہی خاص

ایسے اجزاء سے مرکب، جو ان اعضاء کو صحیح رکھتے ہیں یہی وجہ ہے کہ حب مہی خاص استعمال کر نیوالے صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔ قیمت (۲۰ دن کے لیے) دس روپے۔

فی دین

۴

۵

۶

ایام ماہواری کی خرابی کو رفع کرتی ہیں ان سے سفید کھل کر جو جاتا ہے  
ایام مقررہ سے ۳ دن پہلے ایک ایک گولی صبح دوپہر شام کو کھانی چاہئیں۔ حالت ایام میں نہ کھائیں۔  
یہ گولیاں عورتوں کے لیے نہایت مفید ہیں، عورتوں کی ان مخصوص اور پوشیدہ شکایتوں کو دور کرتی ہیں جو ان کی قوت اور تندرستی کو  
آہستہ آہستہ خراب کر دیتی ہیں اور جوانی میں بڑھاپے کی حالت پیدا کر دیتی ہیں۔ رحم سے رطوبت کا جاری رہنا، جربان منی وغیرہ  
ان شکایتوں کے نام ہیں اور ان کے جو نتیجے کچھ عرصے کے بعد ظاہر ہوتے ہیں وہ درد انگیز ہیں۔ سفید رطوبت جو عورت کے جسم سے  
جاتی ہے وہ عورت کو نہایت کم زور کر دیتی ہے۔ یہ گولیاں اس کو دور کرتی ہیں۔ سیلان کو روکتی ہیں، جربان کو کھوتی ہیں۔ نہایت  
زود اثر ہیں۔ اگر گولی صبح و شام دودھ یا مرق غبرہ لود کے ساتھ استعمال کی جائے۔ گرم اور بادی و ثقیل ہشیا سے پرہیز۔  
قبض کو دور کرتی ہیں۔ انہی بخاروں کو زائل کرتی ہیں۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔  
فساد خون کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ ۹۰۰ مک کے بچہ کو اس کی ماں کے دودھ میں گھس کر دیں۔ اس سے بچے بچوں کے لیے اگر گولی  
۲ گولی تک اور بڑے آدمی ۴ گولی شربت عناب کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔ جرش اور شیرین ہشیا سے پرہیز۔  
ریاحی بواسیر کو دور کرتی ہیں قبض کشا ہیں۔ ۳ گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کی جائیں۔

فی دین

## حب مقوی معدہ

اگر آپ ہمیشہ تندرست رہنا چاہتے ہیں تو اپنے معدہ اور اپنی آنتوں کو ہمیشہ صاف رکھیے۔ آنتوں کی صفائی پر تندرستی کا انحصار ہے۔ وہ لوگ جن کی آنتوں میں ہر وقت فضلہ بھرا رہتا ہو ان کے جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے بھوک مرجاتی ہو اور طبیعت ہر وقت کمزور رہتی ہو۔  
آنتوں کو صاف کرنے کے لیے ایسی تیز دوائیں جو کھرچ کر فضلہ کو صاف کریں۔ بالآخر آنتوں کو کم زور کر دیتی ہیں۔ اس لیے رات کو  
سو تو وقت صبح اٹھتے ہی ۳ گولیاں "حب مقوی معدہ" کی کھالینی چاہئیں۔ ان سے آنتیں بھی صاف ہو جائیں گی اور معدہ او  
انہیں بھی طاقت بخود جائیں گی۔

یہ گولیاں کھانے کو جلد ہضم کر دیتی ہیں۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہیں۔ بعضی نہیں ہونے دیتیں۔ اس لیے اگر آپ ہمیشہ تندرست رہنا چاہتے ہیں تو "حب مقوی معدہ" ضرور استعمال کریں۔ قیمت: فی بکس ایک روپیہ (عطر)

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ۱۲ | نیہایت عمدہ دوا ہے۔ طریقہ پر کیاں اثر کرتی ہے اور بہت ہی کیفیت دیتی ہے۔ ایک گولی پینیل کے نیل میں گھسکر وقت سے تقریباً دیر پہلے سسر عضو پر لپ کرے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | نی درجن |
| ۱۳ | نیہایت اعلیٰ درجہ کی مسک و مقوی باہ ہے اور خوش کیف ہے۔ ایک گولی مباشرت سے دو گھنٹے پیشتر غذا منہم ہو جانے کے بعد پاؤں سیر دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی وغیرہ سے پرہیز کرے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | نی درجن |
| ۱۴ | نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ ضعف و داغ کو دور کرتی ہیں۔ در دسر کو رفع کرتی ہیں۔ ۲ گولیاں صبح و شام ہر حق کاؤزبان ۱۲ تو لے شربت بنفشہ ۲ تو لے کے ساتھ استعمال کریں۔ نفیل وادی ہشیا۔ سے پرہیز۔                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ۱۴      |
| ۱۵ | یہ گولیاں اعلیٰ درجہ کی مقوی و مسک ہیں۔ سرعت کو دور کرتی ہیں کسی قسم کا نقصان نہیں کرتیں۔ جیسا کہ اس مطلب کی دوسری ادویہ کوئی ہیں۔ کوئی نشے کی چیز اس کا جزو نہیں۔ اپنے مطلب کی اعلیٰ درجہ کی دوا ہے۔ سرعت کی شکایت دور کرتی ہیں۔ لذت و تفریح کا سامان بھی ہے۔ جریان کو دور کرتی اور باہ کو قوت دیتی ہیں۔ ایک ہی مرتبہ کا تجربہ اس کی خوبیوں کو ظاہر کر دے گا۔ بازاری مسک دواؤں میں یہ معلوم کیا گیا شامل ہوتا ہے لیکن نشے کی چیزیں بہ حالت میں خواب اور بڑا اثر دیتی ہیں۔ | نی درجن |
| ۱۶ | حکمت و نشاط اس قسم سے پاک جو مسک دوا کے استعمال پر واقعی اور جان ضرورت سے جو لوگ مجبور ہیں ان کے لیے میسر اور مفید دوا ہے۔ وقت خاص سے ایک گھنٹہ پیشتر ۲ گولیاں دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                  | نی درجن |
| ۱۷ | انڈوں کا یہ علوہ طبی اصول پر تیار کیا جاتا ہے۔ جہم کو طاقت بخشتا ہے اور خون بھر داکثر پیدا کرتا ہے۔ مقوی باہ بھی ہے۔ خوش ذائقہ اور نفیس چسپ ہے۔ دو تین تو لے صبح ناشتہ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                               | نی درجن |
| ۱۸ | باہ کو قوت دیتی ہیں اور دیگر نازل کرتا ہے۔ سیلان منی اور سستی کو رفع کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ کرتا ہے۔ بدن کو فرہ کرتا ہے۔ ۲ گولیاں دودھ کے ساتھ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نی درجن |
| ۱۹ | مردوں کی کم زوری کو دور کرتا ہے۔ باہ کو قوت دیتا ہے۔ ہضم کو قوی کرتا ہے۔ اولاد خواہ مرد کے قصور سے نہ ہوتی ہو خواہ عورت کے دونوں کی یا کسی کو دور کرتا ہے اور فرزند زنیہ کی خوشی دیتا ہے۔ چہرہ کا رنگ بخارتا ہے۔ پر سوت کے لیے مفید ہے۔ رطوبت خشک کر کے تنگی پیدا کرتا ہے۔                                                                                                                                                                                                 | نی درجن |
| ۲۰ | اولاد سے ۲ تو لے تک صبح کو چائیس دن یہ علوہ استعمال کریں۔ اولاد نہ ہوتی ہو تو عورت و مرد دونوں کو کھانا چاہیے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | نی درجن |
| ۲۱ | قوت باہ کے لیے مفید ہے۔ مادہ تولید کی پیدائش کو قوت دیتا ہے جو مسک دوا کے ساتھ اور سرعت کو مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کے ضعف اور دیگر کو کھنکھاتی ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | نی درجن |
| ۲۲ | بہم کو فرہ کرتا ہے۔ خون صاف پیدا کرتا ہے۔ ۲ تو لے صبح کو استعمال کرنا چاہیے۔ ترش وادی چیز نہ کھائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نی درجن |
| ۲۳ | سیلان منی اور سیلان البول کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔ باہ کو قوی کرتا ہے۔ صبح کو ایک تو لہ کھانا چاہیے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | نی درجن |

## خمیرہ ابرشیم حکیم ارشد والا

دل کو قوت دے کر اس کے افعال و حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ یخفان میں مفید ہے۔ داغ کے مختلف حصوں کو طاقت دیتا ہے اور اس کے نہ م مرکزوں کے نقصان کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی یہ بھی ہوتی ہے کہ کو کم کر کے خواب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کر کے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماریوں کے بعد کی کم زوری دور کرتا ہے۔ ابرشیم اور تازہ پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ کم زور دل والوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ صبح کو دس کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ ۱۱ تو لہ در خور ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱۱ ماشہ سے ۱۲ ماشہ تک۔ بڑی عموالوں کو ۱۳ ماشہ سے ۱۵ ماشہ تک دینی چاہیے۔ فی پکیت (۵ تو لہ) پانچ روپے۔

|    |                                                                                                                            |         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ۲۴ | یخفان اور بصرات کو قوت دیتا ہے۔ یخفان اور یخفان کو رفع کرتا ہے۔ ۱۶ ماشہ عرق کاؤزبان ۱۲ تو لہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ | نی درجن |
| ۲۵ | یخفان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ قوت باصرہ اور حافظہ کو قوت دیتا ہے۔ بعد کے کو قوت دیتا ہے۔ یزسل ووق و خشک کھانسی میں مفید   | نی درجن |
| ۲۶ | ۱۶ ماشہ یہ خمیرہ صبح کو عرق کاؤزبان ۱۲ تو لے کے ساتھ یا صرف خمیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔                                     | نی درجن |
| ۲۷ | یخفان و راق اور خیالات فاسدہ کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل و داغ و معدہ ہے۔                                                      | نی درجن |
| ۲۸ | ۱۶ ماشہ صبح کو عرق کاؤزبان ۱۲ تو لے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔                                                          | نی درجن |

غصہ بادام

مقوی دماغ ہے۔ بنیائی کو طاقت دیتا ہے۔ ۱۹ ماشے صبح نہار منہ کھانا چاہیے۔

غیر خوش خاش

یہ نمیرہ عمدہ قسم کے کشمیری گل بنفشہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعصاب کو سکون دے کر دماغ میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ آنسوؤں کے خدو کو محو کر دیکر چہرہ روشن کرتا ہے۔ نیز عروق جو رکاوٹیں لگائے ہوئے ہیں ان کو صاف کر دیتا ہے۔ سینہ اور پیلیوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ سینہ کے درد یا ٹھنڈائی کی حالت میں ۲ تولے یہ نمیرہ لگنے پانی میں گھول کر پینے سے بڑا نفع پہنچتا ہے۔ جھکاوے کی زبان ۱۲ تولے یا کسی مناسب جوشاندے میں گھول کر پی لینا چاہیے۔

غیر زرد

مقدار خوراک :- ۱۰ سال سے ۱۰ سال تک کے بچوں کو ۹ ماشے سے ۱۰ سال سے بڑوں کو ایک تولے سے ۴ تولے تک۔

غیر زرد

زرد و زکام کو رفع کرتا ہے۔ نزلہ کو سینہ پر گرنے سے روکتا، کھانسی میں مفید ہے۔ مقدار خوراک :- ۱۰ تا ۱۲ ماشے۔

غیر زرد

مقوی قلب ہے۔ اخراج پختا ہے۔ سکون ہے۔ ۱۰ ماشے عروق گلاب کے ہمراہ۔

غیر زرد

یہ نمیرہ دھڑکن و دھشت مایو لیا اور راق کے لیے مفید ہے۔ تشنگی دور کرتا ہے۔ تقویت قلب میں پیش ہی ۳ ماشے صبح یا سہ پہر کو استعمال کریں۔

غیر زرد

تب صفائی اور تھیں بہت مفید ثابت ہوئی گرائی شکم کو زائل کرتا ہے۔

غیر زرد

درق طلا والا

جھکاوے ماشے یہ نمیرہ عروق کاوزبان ۱۲ تولے عروق گندہ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ گرم و ہادی اشیائے پر مزہ دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بخفاں کو بہت مفید ہے۔ ۱۰ ماشے یہ نمیرہ جھکاوے عروق گندہ تولے کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

غیر زرد

دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ اکا پر راج کیو لیشا کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی جس کو کم کر کے حقائق و دسواس اور انھوں کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جزو موثر کاوزبان ہے۔ صبح کو چاندی کے ورق میں پیٹ کر کھائیں۔

غیر زرد

خوراک :- ۱۰ سال سے ۱۲ سال تک ۱۰ ماشے سے ۱۹ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ایک تولے (نی پکینگ ۲۰ تولے ملے)

غیر زرد

دل و دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ چیز ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے۔

غیر زرد

عام کم زوری کو زائل کرتا ہے۔ اعضائے زہیہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصاب کے ضعف کو دور کرتا ہے اور حافظہ کے لیے بہت مفید ہے۔ زیادہ عرصے تک بیماری سے جو کم زوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو زائل کر دیتا ہے۔ مرگی، رعشہ، لقوہ، فالج کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ بچہ نئے مرض ام العصبیہ اور عورتوں کی بیماری اختناق الرحم میں نافع ہے۔ عمدہ چیز ہے۔ پیش قیمت اجزاء سے تیار کیا جاتا ہے۔

غیر زرد

۱۲ ماشے سے ۱۰ ماشے تک یہ نمیرہ کشتہ مرجان ۲ چاول عروق کاوزبان ۲ تولے عروق گندہ تولے شربت ابریشم سادہ ۲ تولے کے ساتھ یا صرف کشتہ مرجان جو اہر والا کے ساتھ یا صرف نمیرہ ہی استعمال کریں۔

## نمیرہ گاوزبان عنبری جو اہر والا

نمیرہ گاوزبان سادہ میں عنبر موتی اور زرد و غیرہ کا اضافہ کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی اقباسے رکاوٹیں کو طاقت پہنچاتا ہے۔ حواس کو روشن کرتا ہے۔ اجسام رباطیہ کو قوت دیکر بنیائی بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرج ہے۔ دماغی بلند فکری کو چھوڑا اور چپٹا ہونے سے بچاتا ہے۔ حافظہ کو قوت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (نروائین نامک) ہے۔ کم زوری دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں یا جس طرح علاج مشورہ دے۔ ۸ تولے

مقدار خوراک :- ۱۰ سال سے ۱۲ سال تک کی عمر والوں کو ۱۰ ماشے سے ۱۹ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۱۰ ماشے سے ۱۹ ماشے تک

قیمت :- ۱۰ تولے کا پکینگ دو روپے بھاگنے (پیکر) ۱۰ تولے کا پکینگ پانچ روپے آٹھ آنے۔

اعضائے زہیہ، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بصارت کو قائم رکھتا ہے اور حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ ہر قسم کی کم زوری کو زائل کرتا ہے۔ روت

اس کا اثر جلد محسوس ہوتا ہے۔

۱۰ ماشے یہ نمیرہ عروق گندہ تولے شربت انار ترش ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔





بچے موتیوں کا قیمتی کرکے، نہایت عمدہ مفرج ہو مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست  
کے خفقان (سپلیٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی بھرہ اور چپک کے بخاریں دل کی قوت اور حرارت عزیزی (نیل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔  
ترکیب استعمال :- صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج دایت کرے استعمال کریں۔  
مقدار اخراج :- ۶ ماہ سے ۹ سال تک نصف ماشے سے ۱۲ ماشے تک، ۹ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۱۲ ماشے تک۔  
۵ عموماً ۱۳ ماشے سے ۹ ماشے تک۔ قیمت :- فی پیکنگ (۵ تولہ) دو روپے بارہ آنے۔ فی تولہ آٹھ آنے (۸ ر)

دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے بہت سا خون نکل جانے یا دستوں کی وجہ سے جو کم زوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو اور ہر قسم کی کم زوریوں کو دور کرتا ہے۔  
ضعف قلب اور خفقان میں بہت مفید ہے۔ موتی بھرہ اور چپک میں جو کھلے ہوئے اور دل پر گری جاتی ہے اسے جلد نازل کرتا ہے۔ سچے موتی اور جواہر  
ورق طلا جیسے قیمتی اجزائے بنایا جاتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ اس کا مزاج معتدل ہے۔  
قیمت :- صبح و شام ۳ ماشے سے لے کر ۶ ماشے تک استعمال کرنا چاہیے۔

تجربہ شاہد ہے کہ طالب علم، وکیل، مصنف اور دیگر دماغی کام کرنے والے اکثر زکام، نزلہ، کم زوری دماغ وغیرہ کی شکایات میں مبتلا رہتے ہیں  
اور عام اصحاب بھی بے احتیاطی کی وجہ سے اکثر امراض کا شکار نظر آتے ہیں۔ ان اصحاب کے لیے یہ عجیب و غریب بے خطا دوا بنائی گئی ہے۔ اس  
دوا کے جیٹا فراڈ کو طب یونانی کی ہمہ گیری کا اعتراف کرنا پڑتا ہے کیسا ہی برائے نزلہ و زکام ہو اس کے استعمال سے اس کا قطع مع جو جاتا ہے  
طرفہ یہ کہ دوا اعلیٰ درجہ کی معوی دماغ بھی بہت ضعیف اصحاب کو دور کرتی ہے جو کھلے لگتی ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ان ہلکے امراض سے رہائی حاصل  
کریں تو آپ کے طبیعتاً اس سے بہتر دوا نہیں مل سکے گی۔ اس کی قدر آپ استعمال کے بعد ہی خوب کر سکتے ہیں۔ خوش رنگ اور خوش فائدہ ہے۔  
۶ ماشے سے غیرہ صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش اور ثقیل اور زیادہ سرد ہشمار سے پرہیز۔



یہ دوا ان بدترست مریضوں کے لیے ہے جن کے لیے ملا کا استعمال ناگزیر ہو۔ بری عادتوں کی وجہ سے مخصوص عضویں کم زوری آجاتی ہیں تو کسی طلا  
کے استعمال سے قبل سات دن تک شکر کریں تاکہ ملا کا اثر جلد ہو۔ تلوں کے تیل یا گرم دودھ میں، تولہ دوا کی چوٹی بھگو دیں اور اس سے آہستگی سے شکر کریں۔

مستورات کی قیام ماہواری کو باقاعدہ کرتی ہے۔ خون میں کثرت کو جس کا بعض اوقات بند ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس دوا کی صرف مہ عورتوں کے بند  
کردیتی ہیں۔ ۳ ماشے سے دوا صبح و شام یا دوسرے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش ہشمار، ثقیل وادی سے پرہیز۔

کیلیسیم کا مرکب ہے۔ جب اور جہاں کیلیسیم کی ضرورت ہو اسے پورے اطمینان کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مقوی اصحاب و مقوی  
ہو مایہ ہے۔ حسب دایت معالج استعمال کریں۔

گردہ و مثانہ کی پتھری کے لیے بہترین دوا ہے۔ پتھری کو آہستہ آہستہ ٹوٹے ٹوٹے کر کے نکال دیتی ہے۔ درد گردہ کو رفع کردیتی ہے اور اکثر ایشین و غیرہ  
کی تکلیف سے بچا لیتی ہے۔ ایک رتی سے دوا ایک تولہ سببیں ہر روز یا شربت آلو یا تو میں لگا دیں۔ غذا و دوا ہمہ اور ہلکی دیں۔

گلے کی ہر قسم کی تکلیف کے لیے مفید ہے جو بھونے (ٹونسلاش) غد کے لیے مفید ہے۔ آواز صاف کرتی ہے۔ گلے کے زخم چھا کرتی ہے۔  
بھری یا انگلی سے گلے کے اندر لگائیں

زبان کے کسی مقامی سبب کی وجہ سے کثرت یا بھلاہن پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے دوائے کثت خاص چیز ہے۔ بعض بچوں میں نقل تار  
کی وجہ سے یہ عادت رائج ہو جاتی ہے۔ ان کی زبان میں نرمی پیدا کرنے کے لیے دوائے کثت کی لاش کی جاتی ہے۔ ہر ایسے معالج مشق اور عادت  
کے ساتھ زبان پر دوا کا استعمال بھی ضروری سمجھتے ہیں ایسے مریضوں کے لیے یہ دوا بنائی گئی ہے۔ پیدا نشی کثت میں یہ دوا کوئی فائدہ نہیں کرتی۔  
ایک ماشہ سے دوا کو سوتے وقت اندھ صبح ہی صبح زبان پر لکھ رکھی سے زبان پر ملیں۔

زبان کے کسی مقامی سبب کی وجہ سے کثرت یا بھلاہن پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے دوائے کثت خاص چیز ہے۔ بعض بچوں میں نقل تار  
کی وجہ سے یہ عادت رائج ہو جاتی ہے۔ ان کی زبان میں نرمی پیدا کرنے کے لیے دوائے کثت کی لاش کی جاتی ہے۔ ہر ایسے معالج مشق اور عادت  
کے ساتھ زبان پر دوا کا استعمال بھی ضروری سمجھتے ہیں ایسے مریضوں کے لیے یہ دوا بنائی گئی ہے۔ پیدا نشی کثت میں یہ دوا کوئی فائدہ نہیں کرتی۔  
ایک ماشہ سے دوا کو سوتے وقت اندھ صبح ہی صبح زبان پر لکھ رکھی سے زبان پر ملیں۔

دولہ

دولہ شفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ کے بعد دولہ بے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بعد دولہ بے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بعد دولہ بے استعمال کی جاتی ہے۔

یعنی پہلے سات دن نکوراس کے بعد ۱۲ دن دولہ بے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بعد کوئی طلا جس طرح دولہ نکور طلا کے لیے راستہ ہوا کرتی

ہو یہی طرح دولہ بے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بعد کوئی طلا جس طرح دولہ نکور طلا کے لیے راستہ ہوا کرتی

نہ کے چھالوں اور سوزش کے لیے مفید ہے، ماشہ دوا ایک پاؤانی میں جو شہر و بکھان کر گلیاں کریں۔ اس طرح صبح و شام کریں۔

جنوں اور پاگل پن کی شبہ۔ دوا جو بخوبی رن کر رہی ہو۔ نہایت کا تا حد چیز ہو۔ خون کا دباؤ کم کرتی ہے

مقوی ہا ہ ہے۔ اختلام، سرعت اور جریان کی شکایت رفع کرتی ہے۔ مقدار خوراک ایک تولہ

مقوی جگر ہستہ کے لیے مفید ہے جگر و حلال کا ضعف رفع کرتی ہے۔ ہوا ماشہ تک ہوا عرق بالعم کوہ کا سنی دلاہ تولہ شربت دینار ۲ تولہ

نخفاقان و توش کو جلد روک دیتی ہے۔ بعضائے رشیدہ کو قوی کرتی ہے اور خیالات فاسدہ اور دل کی گجری کو دور کرتی ہے۔

۹ ماشہ ہ دوا عرق گدڑ، تولہ عرق عنبر، تولہ کے ساتھ یا صرف دوا ہی استعمال کریں۔

نخفاقان اور توش کو دور کرتی ہیں، مضر ہے۔ ہ تولہ یہ دوا عرق گدڑ ۱۲ تولہ شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

روح، قلب اور دماغ کو طاقت دیتی ہے و شست اور مایخولیا اور امراض بارہ مثلاً فالج، لقوہ، رعشہ کے لیے مفید ہے، ضعف معدہ کو دور کرتی ہے

اور طوبیت معدہ کو تحلیل کرتی ہے۔ نہایت مفید اور زود اثر دوا ہے۔

۱۰ ماشہ دوا المسک، عرق بادیان ۵ تولہ، عرق گدڑ سادہ ۵ تولہ، عرق عنبر ۳ تولہ، نبات مفیدہ ۲ تولہ کیساتھ۔ بالکسی درقہ کے بھی استعمال کیا سکتی ہے۔

فالج، لقوہ اور رعشہ وغیرہ امراض میں اس کا استعمال بہت مناسب ہے۔ ترکیب۔ جواہر دانی کی طرح۔

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

دولہ الشفا

## دولہ المسک معتدل جواہر دانی

مشک، عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کوٹریوں کے نقائص کو دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دیکر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دیکر اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے اندر ہضمیہ دھبے، کھینڈن کو طاقت دیتی ہے اور جوہر باضم (پیپ سین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل کسی ساختی بیماری سے کمزور ہو نہایت مفید ہے۔ عام جانے کو کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔ ترکیب ہستہ: غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولہ عرق گدڑ ۳ تولہ مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۱ تولہ، عرق بالعم ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ فی تولہ ۸۔ مقدار عموماً: ایک سال تک ۱۰ ماشہ، ۲ سے ۱۰ سال تک ۲ سے ۳ ماشہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک۔ ہ تولہ کا سرنگ پکینگ

## دولہ المسک معتدل سادہ

دل کے افعال اور اس کی حرکات کو باقاعدہ کرتی ہے۔ نخفاقان (پیپ سین) اور مایخولیا میں مفید ہے۔ اس میں مشک شامل ہے جس نے اسے مؤثر و سریع الاثر محرک (ڈیفوزرین اسٹیمولینٹ) بنا دیا ہے۔ اس تاثیر کی بنا پر ضعف اور غشی میں بہت جلد فائدہ دیتی ہے۔ جگر اور معدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ ایسے مریض جن کے منہ کا مزہ خراب رہتا ہو اور زبان پر توجہ دیتی ہو ان کے لیے مفید ہے۔ ترکیب ہستہ: عرق گدڑ ۱۲ تولہ، عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ہمراہ کھائیں یا ایسے ہی کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ جگر نہ ہو۔ لہنے سے علاج کے مشورہ پر عمل کیجیے۔

مقدار عموماً: ایک سے ۱۰ سال تک ۱۰ ماشہ سے ۱۲ ماشہ تک، ۱۰ سے ۱۵ سال تک ۱۰ سے ۱۲ ماشہ تک، بڑی عمر والوں کو ۱۰ سے ۱۲ ماشہ تک۔

قیمت فی تولہ: دو تولہ کا پکینگ ایک روپیہ آٹھ آنے۔ ۱۰ تولہ کا پکینگ دو روپے بارہ آنے (دھ)

# دولابی ذیابیطس شکر کی لیے

ہمارے شکر میں ایک عضو یا نقراس جو جسے عوف عام میں بلبلہ کہا جاتا ہے تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ بلبلہ کے ایک حصے سے ایک خاص رطوبت نکلے جاتی ہے جسے انسولین کہا جاتا ہے یہ رطوبت خون میں جذب ہو کر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو اندکی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بالآخر شکر پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی ہے۔ "دولابی" ایسی حالتوں میں اپنا مفید اثر نمایاں طور پر دکھاتی ہے۔ یہ شکر کے اس حصے کو از سر نو طاق دیتی ہے جسکے خراب ہو جانے سے انسولین بنی بند ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ اصولی دوا جو معالجین پر بکھروسہ کرتے ہیں اور اپنے مریضوں پر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہو تو آج ہی سے "دولابی" ہستمال کیجیے۔ فی شیشی غلہ

تذکرہ شکر کھانسی کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کو روکنا ہے۔ سینے کو صاف کرتا ہے۔ مقدار خوراک ایک تولہ فی تولہ فی سیر صر

## دوبانی: بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹانے والا مسچر

صحت کی حالت میں تلی سپلیوں کے نیچے محسوس نہیں ہوا کرتی مگر جب ہوسمی بخاروں کے بعد یا کسی اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہو تو نہ صرف سپلیوں نے بچے جاتی ہو بلکہ بعض اوقات ناف اور پڑونک آ جاتی ہو۔ تلی بڑھ جانے سے اس کے تمام افعال خراب ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ دون (کریات حمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔  
دوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل مقام پر لے آتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو باضمہ غراب ہو جاتا ہو اور اس میں غراب ہو جانا ہی صحت خراب ہو جاتی ہو اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور جب بھی تلی کا مرض ہو تو فوراً دوبانی طلب کیجیے۔  
قیمت :- فی شیشی ایک روپیہ (غلہ)

## عرقیات کی رو حین

|         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| فی تولہ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ | ۱۹ | ۲۰ | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ | ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ | ۳۰ |
| بدین    | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  |
| ہشک     | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲ | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  | ۲  |
| درید    | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  |
| زردن    | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  |
| سب      | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  |
| عقد     | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  |
| آرن     | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱  |
| عقیدہ   | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳ | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  | ۳  |

تذکرہ ایک تولہ یہ روح ۳ تولہ پانی میں ملا کر بطور حق استعمال کریں اور عرق کے فوائد و ترکیب استعمال عرقیات میں ملاحظہ فرمائیے۔

### رب

پیارا بھانا ہے۔ دل کی گرمی دور کرتا ہے۔ معوی معده ہے۔  
اسہال سوداوی اور تھکے کو روکتا ہے۔ معده اور دل کو قوت دیتا ہے۔  
خون صالح پیدا کرتا ہے۔ معوی بگاڑ اور فرحت بخش ہے۔

نُپ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ تے اور دستوں کو دھو کر دیتا ہے۔

نُپ ہی شیریں قلب اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ تے اور دستوں کو دھو کر دیتا ہے۔ ۲ قولہ یہ رُب عرق گاؤزبان یا دوسری مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں۔

رُب قوت سیاہ آواز کو دیتا ہے۔ گلے کے امراض میں مفید ہے۔ ۲ قولے چائیں۔

رُبت جاسن دستوں کو دھو کر دیتا ہے۔ جگر اور معدہ کی حیرت کو شکین دیتا ہے۔ ۲ قولہ یہ رُب عرق گاؤزبان یا دوسری مناسب بدرقہ کے ساتھ۔

رُب سبب مفرح قلب ہے۔ کم زوری کو رفع کرتا ہے۔

## روغنیکات

روغن اژندی دست آور ہے۔ ستوں کو نکالتا ہے۔ جھپٹیں میں مفید ہے۔ ۲ تا ۴ تولہ ہر روز شیر گاؤزبان عرق گاؤزبان استعمال کریں۔

معدہ اور جگر کے دھوئوں کو تحلیل کرتا ہے۔

تے، مقلی اور دستوں کو دھو کر دیتا ہے۔ بین چار قطرے عرق غلاب میں ملا کر استعمال کریں۔

یہ روغن بواسیری سوں کے لیے عجیب برادر ہے۔ سوں کی تکلیف جس کا مقابلہ چاہیے مریض کو کرنا پڑتا ہو اس سے یہ روغن نجات دلاتا ہے۔

ستوں پر لگائے ہی ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ اور کچھ حصہ کے لیے سے مرعجا جاتے ہیں اور مریض کو اس جاں گسل تکلیف سے رهایی ہو جاتی ہے۔

کٹھنالا (خارخار) جیسا برامض جو سبب جانتے ہیں وہاں یہ گلے کے غدود کی دق ہو اگر اس کی طرف زیادہ توجہ نہ کی جائے قومض بہت بڑھتی۔

جو اور پیٹے سے باہر ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں اندرونی کھانے کی دوا کے ساتھ ایسی دوا کی بامش کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو دم کو تحلیل کرے اور

دہاں مرض کے مقابلے کی قوت پیدا کرے۔ روغن اکسیر خنازیر خاص اجزاء سے ایسی حالتوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ ہمدرد کے اس تیل کو کھھاؤ۔

وید صاحبان اپنے مریضوں پر پورے اطمینان اور بھر دوسرے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

عورتا تیل لے کر اسے ذرا گرم کر لیں اور نہایت ہلکے ہاتھ سے گلٹیوں پر بامش کریں۔ تاکہ یہ دہاں جذب ہو جائے اور پھر سے روئی رکھ کر پٹی باندھ

دیں۔ اگر پان رکھ کر اوپر سے روئی رکھیں تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔

بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کے لیے آلمہ کے خوش سب کو ملو م مل ہیں۔ لیکن یہ خوش تیل میں اس وقت تک نہیں

آئے جب تک سائنٹی تک طریقوں سے آلمہ کے خوش تیل میں منتقل کر لے جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کے شعبہ دوا سازی نے جدید طریقوں کی مدد سے

نہ صرف اوپر کے مقصد کو پوری طرح حاصل کر لیا ہے بلکہ تجربات کی ہدایت کے مطابق اس تیل میں دوسری مخصوص اور نایاب بوٹیوں کا اضافہ

کیا ہے جس سے یہ تیل اپنے خواص میں باجوب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں تو زیادہ جذب ہونے کی جڑی صلاحیت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی

میں جو سیاہ مادہ ہوتا ہے اس کی موجودگی کی وجہ سے بال کالے رہتے ہیں، اس کی مقدار کو ہمدرد کا۔ روغن آلمہ برابر قائم رکھتا ہے اور دہاں

کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو لمبا اور چمک دار کرتا ہے۔ سر کی خشکی دور کرتا ہے۔ خوشبو دار اور پاکیزہ تیل ہے۔

اندرونی دھوئوں کو تحلیل کرتا ہے۔ دھوئوں کو شکین دیتا ہے۔ نیم گرم روغن بامش کیا جائے۔

کان کے درد کو سکون دیتا ہے۔ پہلے بن کے لیے مفید ہے۔ کان کے درد کے لیے نیم گرم چند قطرے کان میں چمکائیں۔

سیٹے با دام کا تیل ہے جو بڑی کسی حادثہ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب شکر کی دسپہ تھپک ٹروں اور اس کی شاخوں کو طاقت دے کر آنسو کی حرکت

دودھ (ہیرا شائک گوش) کو بڑھاتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ بہترین ملین ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ سکون اعصاب ہے۔ اور گہری نیند لاتا ہے۔ خشکی دور

ہے۔ بخارابی میں درجہ مفید ہے۔

قبض کے لیے رات کو سو کے وقت دودھ میں ڈال کر پائیں۔ دماغ کو طاقت دینے اور دوسرے فوائد کے لیے بھی اسی طریقے سے استعمال

کریں۔ نیند لانے کے لیے رات کو سر پر ملیں۔

خوراک ۱۔ ایک سال سے ۶ سال تک ۲ ملے سے ۳ ملے تک۔ ۶ سال ۱۰ سال تک ۳ ملے سے ۵ ملے تک۔ بڑی عمر والوں کو بچے

سے ایک تولہ تک۔ قیمت ۱۔ ۲ تولہ کا پیکنگ ۹، ۳ تولہ کا پیکنگ ۴، ۴ تولہ کا پیکنگ دوڑے دو لے

معدہ کے دم کو تحلیل کرتا ہے اور اعصاب شکر میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ شکر پر بامش کریں اور سرد ہوا سے بچیں۔

سلیطہ اخون کی طرف دھوئوں غل تیز کر کے اہل جلد قائم کرتا ہے۔ دماغ کو دوا میں داخل ہلکا بامش کریں۔

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| زخم کو بھرتا ہو، درمون کو تحلیل کرتا ہو، مقوی اعصاب، تقویت اعصاب اور درد کے لیے نیم گرم ہاش کرے، سوزناک میں چند قطرے جاشین فی تولد ڈال کر صلیق سے اتار لیں۔ خون بند کرنے اور زخموں کے اچھا کرنے کے لیے کپڑے کو روغن میں تر کر کے جہاں خون جاری ہو رکھیں۔                                                                 | فی تولد ۱۰  |
| زخم اور درد سر کے لیے مفید ہے۔ دماغ کی خشکی اور بیماری کی شکایت دور کرتا ہے۔ ہاش کرے۔                                                                                                                                                                                                                                    | فی تولد ۱۰  |
| تقویت دماغ اور تقویت باہ کے لیے مفید ہے اور قبل از وقت بالوں کو سفید جو نیسے روکتا ہے۔ دماغ پر ہاش کرے۔ اہم کے لیے بطور طلاء کام میں لائیں۔                                                                                                                                                                              | ۸           |
| رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ دوران خون تیز کرتا ہے۔ نیم گرم ہاش کرے۔                                                                                                                                                                                                                                                            | ۲۰          |
| دردوں کو تحلیل کرتا ہے اور چہرے کو صاف کرتا ہے۔ نیم گرم ہاش کیا جائے۔ تحلیل ادرام کے لیے ضاد میں کارآمد ہے۔                                                                                                                                                                                                              | ۳۰          |
| فالج، لقوہ وضعف اعصاب کے لیے مفید ہے جوٹ کا درد اور زخم اور زخم کو تحلیل کرتا ہے۔ نیم گرم ہاش کیا جائے اور آب سرد اور سرد ہوا سے بچیں۔                                                                                                                                                                                   | ۳۰          |
| تج کے لیے مفید ہے۔ مقام ماؤف پر پھریری سے لگائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                        | فی شیشی عکس |
| بھسنی کے لیے مفید ہے۔ بکوں پر لگایا جاتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                             | فی تولد طبر |
| کم سننا اور ناچا سننا اور کان بجا و غیرہ شکایتوں میں یہ روغن بہت مفید ہے۔ دن میں دو تین مرتبہ اس کے نیم گرم قطرے کان میں چپکائیں۔                                                                                                                                                                                        | ۳۰          |
| یہ تیل گرد اور ہڈیوں کے درد اور وجع المفاصل و نفرس کے لیے بہت مفید ہے۔ درد کی جگہ نیم گرم ہاش کرے۔                                                                                                                                                                                                                       | ۲۰          |
| یہ روغن سننے اور پہلے سوزناک کے لیے اس قدر مفید ہے کہ بیان سے باہر ہے سوزناک کو چند ہی روز میں مستقل فائدہ بخشتا ہے۔ جن کو رشح کرتا ہے۔ قرعہ کو بھرتا ہے۔ ہر موسم میں اس کا استعمال مفید ہے۔                                                                                                                             | فی شیشی عکس |
| یہ روغن پہلے سوزناک کا فائدہ دیتا ہے، قرعہ کو بھرتا ہے، سوزناک کی جلن دور کرتا ہے۔ اسٹہ یہ روغن جاشین میں دھکے سوس ڈالیں اور پھر شربت بروری ۴ تولد پانی میں گھول کر دیں۔                                                                                                                                                 | فی تولد ۱۰  |
| بواسیر کے سول گھڑا کرنا اور شدت کی پھری کو ٹوڑ کر کاٹنا ہی بتوں پر روئی کے پتوں سے لگائیں اور پتھری کے لیے ۳۰ قطرے سوزناک بول میں چپکائیں                                                                                                                                                                                | ۱۲          |
| فالج، ریشہ، لقوہ اور تشنج کے لیے مفید ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ گرم وقت میں نیم گرم ہاش کرے۔ سرد ہوا اور سرد پانی سے بچیں۔                                                                                                                                                                                                      | ۳۰          |
| درد سر، دماغ کی خشکی اور تشنج کرتا ہے۔ بخاری کو دور کرتا ہے اور فوراً سنبھلا دیتا ہے۔ اس کو سر پر لٹکیں۔                                                                                                                                                                                                                 | ۸           |
| جوف کھٹے درد کو کشیں دیتا ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ درد کی جگہ نیم گرم ہاش کرے اور روئی کے پتوں یا تھکے کر سیکھیں۔                                                                                                                                                                                                              | ۳۰          |
| درد سر اور زخمی کو (جو خشکی کی وجہ سے) دور کرتا ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بقدر ضرورت سر پر ہاش کرنی چاہیے۔                                                                                                                                                                                                                | ۳۰          |
| فالج، لقوہ اور ریشہ کے لیے مفید ہے۔ بیش قیمت چیزوں سے بنا اچھا ہے۔ نیم گرم ہاش کرے۔ سرد ہوا سے بچائیں اور سرد غذائیں کھائیں                                                                                                                                                                                              | ۳۰          |
| ابتداء سے سر عام میں مفید ہے۔ دماغ کو نکالات سے محفوظ رکھتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                          |             |
| بھنا اور درد سر کے لیے ہاش کرے۔ ابتداء سے سر عام میں دوسرے دھلے ہوئے کپڑا روغن اور سر کر میں تر کر کے اور ریشہ ٹھنڈا کر کے تالو پر رکھیں۔                                                                                                                                                                                | فی تولد ۱۰  |
| وجع المفاصل، نفرس، گرد اور ہڈیوں کے درد و غیرہ کو بہت مفید ہے۔ ہاش کرے روئی یا تھکے۔                                                                                                                                                                                                                                     | ۱۰          |
| سخت ادرام کو تحلیل کرتا ہے۔ داد اور حج کو دور کرتا ہے۔ جھینناہٹ اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ سخت جلد کو نرم کرتا ہے۔                                                                                                                                                                                                         |             |
| گرم وقت میں یا گرم کر کے مقام ماؤف پر ہاش کرے۔ سرد ہوا سے بچیں۔                                                                                                                                                                                                                                                          | فی تولد ۱۰  |
| دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے اور پیشینہ خندلاتا ہے اور مرض سہر (بے خوابی) کو جس میں کسی وقت نیند نہیں آتی، بہت نافع ہے۔ ناک کے زخم کو بھرتا ہے۔ دماغ پر اس کو ہاش کرنا چاہیے اور اچھی طرح جذب کر لینا چاہیے۔ ناک کے زخم کے لیے ۳ قطرے چپکائیں                                                                             | فی تولد ۱۰  |
| جگر کی سختی کو دور کرتا ہے۔ معدہ اور اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ پیٹ پر نیم گرم ہاش کرے۔ سرد ہوا اور سرد پانی اور سرد غذا سے پرہیز کرے۔                                                                                                                                                                                        | ۲۰          |
| اس روغن کو سم الفار اور دوسرے گیائی اجزاء کی مدد سے تیار کیا گیا ہے۔ یہ محرک باہ ہے جسم میں تاریکی اور قوت پیدا کرتا ہے۔ معدے اور جگر پر اس کا محرک اثر ہوتا ہے اس لیے مضہم کی قوت بڑھ جاتی ہے اور دودھ گھی کافی مضہم ہونے لگتا ہے۔ وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خون کی سرخی بڑھ جاتی ہے جس کا ظہور چہرے پر نمایاں ہوتا ہے۔ |             |
| قوت دینے والے حصول جن کی عمر پائیں کے قریب یا پائیں سے اوپر ہے استعمال کرے۔ ذیابیطامشورہ طیبہ استعمال نہ کریں۔                                                                                                                                                                                                           | فی شیشی عکس |
| بیک مرچ یا دورنی کے قریب یہ مرکب رات کو استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کبکب یہ ہو کر اسے آدھا اونٹن تھن میں ملا کر کھالیں اور پھر سے دودھ پانی میں۔                                                                                                                                                                             |             |
| دندان استعمال میں دودھ گھی کافی مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔                                                                                                                                                                                                                                                            |             |
| دماغ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر اور زخم کو دور کرتا ہے۔ شب کو سو تو وقت یا صبح بقدر ضرورت سر پر ہاش کرنا چاہیے۔                                                                                                                                                                                                              | فی تولد ۱۰  |

روغن موم  
روغن عود

موم (ملو بڑ وکس) سے بنایا جاتا ہے۔ اپنے مسکن (سیدھو) اثر سے تمام اعصابی دردوں کو دور کرتا ہے۔ ذات الجنب (ملو بڑی) (قولنج) (کالک) اور جوڑو نکلے دردوں کو دور کرتا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر لگانے سے جلن اور سرخی کو رفع کرتا ہے۔ نمونہ کی حالت میں سینہ پر مالش کرنا چاہیے، مفید ہے۔ نیم گرم تیل یا زیتون سے ملے ہوئے مقام پر بغیر گرم کئے روٹی کی پھریری سے ملیں۔ قولنج کے درد میں پتاشہ میں ڈال کر پانی کے ساتھ کھائیں۔ یہ تیس خالص جڑی بوٹیوں سے تیار کیا گیا ہے۔ پہاڑ کی بعض اور بوٹیوں اور ایک مشہور پودے کے جوہر اس میں شریک ہیں۔ اس کا خاتمہ یہ کہ جڑ تھم کو فوڑا ملا کر دیتا ہے اور پیپ بنی بند ہو جاتی ہے۔ یہ مرض کی بدھتی ہوئی رفتار کو روکتا ہے اور مرض سے برباد شدہ ساختوں کو مندمل کرتا ہے۔ بھجرات نلے سے بہتر ثابت کیا ہے۔ اپنی تکلیفوں کے وقت رخصت ناغور طلب کیجیے اور پوسے اطمینان سے آڑنا ہے۔

نہیں چار قطرے ناصور میں پکائیں یا روٹی یا گار کی پی اس میں ترکیب کے ناصور میں رکھیں نیم کے پانی سے زخم کو صاف رکھیں اور مرض کو آرام دیں۔

دو دنوں دواؤں کے بعد کئی ہفتے کی زبان کو درست کر نہیں سکتے ہیں۔ چھڑکیں۔



سہاری کا یہ عجیب مرکب جو رحم و لطافت دیتا ہے جہتین الرحم میں حواصل کے نشوونما کی قابلیت کو بڑھا کر بہتر قرار حل میں مدد دیتا ہے۔

عورتوں کی کم زوری میں مفید ہے۔ سیلان الرحم کے لیے عجیب وسیع ہے۔

## سعالین

حلق اور سینے کی تمام بیماریوں کا تیر بھد ف علاج!

سہاری کا تیر بھد ف علاج! یہ دوا نمونہ، ذات الجنب میں بھی اسی طرح۔ کھانسی، بھٹی، جو یا خشک فوڑو درد کرتی ہے، بلغم اور دوسرے زہریلے اودوں سے چھینٹول در سیدھ کو کھائی۔ کھانسی کی نفاذ دور کرتی، بھٹی ہوئی اودا نکشاد کرتی ہے، ان لوگوں کیلئے اسی طرح جو زہر زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین، عورت، مرد، بوڑھے، بچے سب کے لیے کھائی۔

مفید ہے۔ قیمت، اسی شیشی ایک روپیہ (عمر)

سوفیہ امل سولہ

برہان مٹی و ددی کے لیے مفید ہے۔ ذکات مس کو نال کرتا ہے۔ ماشا پاد و میر و دودھ پیگم کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی و ترش ہشیا سے پرہیز۔

سعدہ کو قوت دینا، بھوک لٹا ہے۔ قبض کو رفع کرتا ہے۔ معدے کے ضعف اور ریاضی درد کو ختم کرتا ہے۔

۲۴ یہ سوفیہ جو اس کوئی ماشا میں ملا کر استعمال کریں۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز۔

بدن کے سفید داغوں کو دور کرتا ہے۔ چالیس روز تک استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۰ ماشے یہ سوفیہ رات کو پانی میں بھگو دیں صبح کو اس کا آب زلال پی لیں۔ اور بھوک پانی میں پس کر سفید داغوں پر لگائیں۔ مینہ روٹی س

میں بھی زیادہ چاروں تک کم ڈال لیا ہو، نصف یہ غذا کھائیں۔

سعدہ کو قوت دینا، بھوک لٹا ہے۔ بھوک نوب لگاتا ہے۔ درد شکم کو فوڑا رفع کرتا ہے اور ریاض کو تحلیل کرتا ہے۔ معدے کے ضعف کو س

کرتا ہے۔ رافع قبض ہے اور ریاضی بواسیر کے لیے مفید ہے۔ ماشہ یہ سوفیہ کھانا کھانے کے بعد یا جس وقت ضرورت ہو استعمال کریں۔

بچوں کے بہت سے امراض کے لیے مفید ہے۔ احمہ دوست کرتا ہے دوستوں کو دکتا ہے۔ ۴۴ روٹی سے ماشہ تک بچوں کو کھانے کے دودھ کے ساتھ دیا جائے۔

کثرت قبض کو روکتا ہے۔ ۱۰ ام یا اجوری کو باقاعدہ کرتا ہے، رحم کی خراب رطوبت خشک کرتا ہے۔ جریان اور سیلان رطوبت کو مفید ہے، رحم کی زیادہ

کی اصلاح کرتا ہے۔ نیز بواسیر کے خون کو روکتا ہے۔ سات ماشے ہر روز آب تازہ۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز۔

سیلان الرحم اور دودھ کے لیے اسی طرح کی خواہش کرتا ہے۔ ۵ ماشے ہر روز آب۔

مقوی باہر، مادہ تولید کو خفیف کرتا ہے۔ ۱۰ ماشے بوقت صبح کھانے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

سوفیہ دوسرے لیے نہایت مفید ہے، بھٹی کھانسی کو دور کرتا ہے۔ ایک روٹی یہ سوفیہ خمیر کا تیر بان ایک تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی سے پرہیز۔

|    |            |                                                                                                                                          |
|----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۰ | فی تولد ۲۰ | سوزاک کے لیے مفید جو پیپ کو بند کرتا ہے۔ چشیاں لانا ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف شربت بزوری ۲ تولد استعمال کریں۔                                   |
| ۲۱ | فی تولد ۲۱ | رحم سے رطوبت آنے کو بند کرتا ہے عورتوں کے لیے بہت مفید ہے۔ ایک تولد یہ سفوف دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔                           |
| ۲۲ | فی تولد ۲۲ | خون کی بندت کو زائل کرتا ہے اور ہر قسم کے جلدی امراض کے لیے اکسیر ہے۔ ۵ ماشہ عرق شیر و کبہ ۱۰ تولد عرق کرکے صحن و خون ۱۰ تولد کھائیں۔    |
| ۲۳ | فی تولد ۲۳ | ہمکھانہ کا درد مضعف ہے۔ سبب جو درست آئے ہیں انھیں روک دیتا ہے یعنی بخار کو نازد کرتا ہے۔ ۵ ماشہ یہ سفوف صبح و شام کی آٹھائیکے ان کھائیں۔ |
| ۲۴ | فی تولد ۲۴ | کلی کے دم اور نچھ کو دور کرتا ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ ۲ ماشہ تک یہ سفوف صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہریت زد و اثر ہے۔               |
| ۲۵ | فی تولد ۲۵ | صغریٰ اور خونی دستوں کو روکتا ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف روغن کاؤمیں لگی ہیں چرب کر کے لعاب ریشہ غلی، ماشہ کے ساتھ استعمال کریں۔                 |

## نفوف عجیب

یہ سفوف خاص طور پر غریبوں کے لیے تیار کیا گیا ہے جو قیمتی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ یہ سفوف تازہ اور غلہ قدابہ (پرسٹیتھ گلیٹینڈ) اور دوسرے اعضائے تناسل کی ذکات جس کو اعتدال پر لا کر جریان کثرت سرعت انزال اور رقت کا قطعی ازالہ کرتا ہے۔ جریان اور کثرت حست لام کو مٹی معونی مرض نہیں ہو۔ اس کی وجہ سے سیال مولدہ کثیر مقدار میں ثابت ہو جاتا ہے اور چونکہ اس میں قوت حیوانی (دائی ٹیلیٹی) ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے بے قاعدہ اخراج سے جہانی اور دماغی کمزوری اور اکثر اوقات مکی بت پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لیے شروع ہی میں اس کی روک تھام کر لینی چاہیے۔ سفوف عجیب اعضائے تناسلیہ کی ذکات جس کو دور کر کے خون بہانی کی یوں ہی نے لیز، کو غیر طبعی وغدغ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے غده و دی کو مکی قوت حاصل ہوتی ہے۔ باوجود اس کے یہ سفوف ان تمام ن سے پاک ہے جو اکثر مغلطہ دواؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جگر، معدہ اور آنتوں پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ اس کے استعمال سے قبض نہیں آتا۔ یہ سفوف آنتوں کی حرکت دودھ کو بڑھا کر قبض کی عادت کو دفع کرتا ہے۔ آلات ہضم کے قدرتی افعال میں کسی قسم کی مداخلت نہیں کرتا اور مدت تک نہیں ہوتا۔ ۲ ماشہ یہ سفوف صبح یا تیسرے پہر دودھ یا پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ قیمت فی ڈبہ (۲۰ خوراک) ایک روپیہ آٹھ آنے (پلر)

|    |            |                                                                                                                                              |
|----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱  | ۵ خوراک    | مقوی معدہ و ہضم طعام ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے ۲ ماشہ یہ سفوف دھکے تازہ پانی کے ساتھ صبح یا سوتے وقت استعمال کریں                         |
| ۲  | فی تولد ۲  | صفقان اور ضعف قلب کو دور کرتا ہے۔ دوران خون میسر رکھتا ہے۔ ایک لی یہ سفوف یا قرص صفت یا قوت ۵ ماشہ یا دو ایکس معتدل میں ملا کر کھائیں        |
| ۳  | فی تولد ۳  | ہمکھانہ کا خون بند کرتا ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف تازہ پانی کے ساتھ پھانک لیا جائے۔ نہایت زود اثر ہے۔                                 |
| ۴  | فی تولد ۴  | پرانے اور نئے سوزاک کے لیے بہت مفید ہے۔ جریان سوزاک کو دفع کرتا ہے۔ ۲ ماشہ ہمدرد شربت بزوری ۲ تولد پانی ملا کر کھائیں                        |
| ۵  | فی تولد ۵  | سوزاک کا قرحہ بھر دیتا ہے اور اس دیرپا آزاد سے نجات دلاتا ہے۔ جریان کے لیے بھی مفید ہے۔ ایک ماشہ اول دن ڈوٹھ ماشہ دوسرے دن                   |
| ۶  | ۶          | بیسرے دن ۲ ماشہ یہ سفوف شربت بزوری ۲ تولد اور مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ لال مریح گرم ششیا سے پرہیز                                   |
| ۷  | فی تولد ۷  | باکو قوت دیتا ہے۔ جریان اور سرعت کو دور کرتا ہے۔ گردہ و مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ اول یہ سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔                |
| ۸  | فی تولد ۸  | باکو قوت دیتا ہے۔ جریان کو دور کرتا ہے۔ باکو قوت دیتا ہے۔ اول یہ سفوف گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی شیلے پرہیز          |
| ۹  | فی تولد ۹  | حالت حمل میں خون آنے کی شکایت کو دفع کرتا ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں                                            |
| ۱۰ | فی تولد ۱۰ | گرجی، ضعف معدہ اور تخی کے لیے بہت مفید ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف عرق بادیان ۱۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی شیلے سے پرہیز                  |
| ۱۱ | فی تولد ۱۱ | سوزاک کے قرحہ کو بھرتا ہے۔ صحن کو دفع کرتا ہے۔ جو کچھ ۲ ماشہ یہ سفوف پھانک لیں اوپر سے شربت بزوری ۲ تولد پانی ملا کر پی لیں۔                 |
| ۱۲ | فی تولد ۱۲ | دودھ کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے۔ مقوی ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف ہمدرد شربت استعمال کریں۔                                                          |
| ۱۳ | فی ڈبہ ۱۳  | وقت و سرعت کی شکایت کو دفع کرتا ہے اور اسہالہ کو لیکھ کرکھ کرتا ہے اور نہایت میسر و مکت ہے۔ جریان کیسیابی زیادتی کے ساتھ بخود کے فضل         |
| ۱۴ | خداک ۱۴    | ۲۱ روز میں صحت کلی ہو جاتی ہے۔ ۲ ماشہ صبح کو پاؤں پر گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ کٹی اود بادی جڑوں سے پرہیز                           |
| ۱۵ | فی تولد ۱۵ | چٹنے اور مرد کو دور کرتا ہے۔ ہوا میں لگی کے لیے مفید ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف روغن کاؤمیں چرب کر کے ریشہ غلی، ماشہ کثرت شربت بخود تولد میں         |
| ۱۶ | فی تولد ۱۶ | نارہ تولد کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ کثرت حکام کی شکایت کو دفع کرتا ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف صبح کو گائے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں |
| ۱۷ | فی تولد ۱۷ | پرانے دستوں کو جن کا سبب معدہ اور امعاء کا ضعف ہو بند کرتا ہے۔ ۲ ماشہ یہ سفوف پھانک کرکے ہی شیریں ۲ تولد عرق بادیان ۲ تولد                   |
| ۱۸ | ۱۸         | میں ملا کر پی لیں یا تازہ پانی کے ساتھ اس سفوف کو پھانک لیں۔ ساگودا یعنی ویزوہ کی غذا کھائیں۔                                                |

مشاپے کے لیے بنایا گیا ہے۔ چربی کو گھلاتا ہے۔ کائی دن ہتھمال کرنے سے زیادہ وزن میں تدریج کی ہوتی ہو اور بدن صحیح حالت پر آجائے۔  
۶ ماشہ یہ سفوف صبح یا شام کو پانی میں یا عرق زیرہ کے تولدے کے ساتھ پھانگیں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز۔

ریاح کو تھمیل کرنا، غذا کو ختم کرنا جو مقوی معدہ پر سہا ہشی پانی کے ساتھ غذا کے بعد پھانگ لینا چاہیے۔ ثقیل اور بادی چیزوں سے پرہیز۔  
محتمل نمکیات اور سیاہ مہر وغیرہ سے بچنا چاہتا ہے۔ عمدہ کو طاقت دے کر اس کے طبقہ عضلیہ کی حرکات درست کرتا ہے۔ غده خضراء اور  
قوت دے کر اور جہر باہضم کو بڑھا کر کھانا ہضم کرتا ہے۔ جگر کے افعال درست لکے عمدہ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ نہایت کامیاب دوا  
ہضم درست کر کے سستی دور کرتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔ لمبے اور پیٹ کے درد کے لیے بھی  
ریاح کی تشبیت سے ضرورت کے وقت ہتھمال کریں۔ نہایت زود اثر ہے۔ ترش اور بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔  
۳ سال سے ۶ سال تک ۲۰ روئی سے ۳۰ روئی تک، ۱۰ سال سے ۶۰ سال تک ۴۰ روئی سے ۶۰ روئی تک۔

معدہ کو قوت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور زیادہ کھانے کو چاہیے۔ ہضم اچھا کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے شیخ بوعلی سینا نے  
تجویز فرمایا ہے۔ ۳ ماشہ یہ سفوف بعد غذا یا جس وقت ضرورت پیش آئے ہتھمال کرنا چاہیے۔ فوراً اثر دکھاتا ہے۔  
صفراوی بخاروں کے لیے مفید ہو جگر اور طحال کے عضلات کو تازہ بنانے کے لیے ۲۰ توڑ سکجین عرق گاؤ زبان یا خاص پانی کے ساتھ ہتھمال کر  
صفراوی حدت کو دور کرتا ہے پیاس کو نازل کرتی ہے۔ ۲۰ توڑ سکجین عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا سادہ پانی کے ساتھ ہتھمال کی جاتی ہے۔  
صفراوی ۱۲ اور دستوں کو روکتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ ۲۰ توڑ سکجین مٹھ سکجین سادہ ہتھمال کرنا چاہیے۔  
صفراوی حدت کو توڑتی ہے ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔ ۲۰ توڑ سکجین یا فناعا مٹھ سکجین سادہ ہتھمال کرنا چاہیے۔

پلے ہوئے دانتوں کو جاتا ہے بشرطیکہ جگہ نہ چھوڑ چکے ہوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔ دانتوں کی نگہداشت کرتا ہے اور نہیں  
غرض کہ دانتوں کے واسطے عمدہ چیز ہے۔ ۱۰ چمچوں کو دانتوں پر مل کر پھوڑی دیر کی نہ کریں۔ شب کو ل کر سونا زیادہ مفید ہے۔  
دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا، مسوڑھوں کی خراب، بطوبت کو جذب کرتا، لہر کی بطوبت کو جذب دانتوں پر کر کر دینا کرتی دوا کہ دانتوں کے  
کورخ کرتا ہے رات کو یا وقت ضرورت، دانتوں پر ملیں۔ ہر کے ہتھمال کے بعد آدھ گھنٹے تک پانی استعمال نہ کریں۔  
مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہو، مسوڑھوں کو صاف کرتا ہے۔ وقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔  
دانتوں اور دانتوں کے درد کو دور کرتا ہے دانتوں کو مضبوط کرنا اور زیل کو صاف کرتا ہے۔ دانتوں پر ملنا چاہیے۔

مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ دانتوں کو جاتا ہے۔  
دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے ۱۰۰ دانتوں کو صاف کرتا ہے دانتوں پر مل کر سوریں، کچی صابن کو کریں۔  
دانتوں کو صاف کرتا ہے اور مسوڑھوں کو صاف کرتا ہے دانتوں پر ملیں۔ عام بچنوں کی طرح ہتھمال کریں۔  
دانتوں کو صاف کرتا ہے اور مسوڑھوں کو صاف کرتا ہے اور مسوڑھوں پر دھڑکی جاتا ہے۔ جب معمول دانتوں پر ملیں۔  
دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا اور دانتوں کا ہر قسم کی بیماری کو دفع کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون کو روکتا ہے۔ مسوڑھوں کا درد  
ختم کیا ہو تو پھر ہر روز دانتوں پر ملیں۔ سونے وقت دانتوں پر ملیں۔ اس کے بعد کبھی نہ کریں۔ صبح کو مسوڑھوں کا پیرش سے دانت صاف کریں۔



اڈا لے سوزناک  
شکل اکسیر دوا  
یہ نہیں دوا ہر بڑے سوزناک کے لیے ملخ ہو قرہ کو بھرنے میں لاجا چکے جب ہر طرف مایوسی ہو جائے تو  
ہوتا ہے۔ اس لیے کیوں نہ شروع ہی سے صحیح علاج کر لیا جائے۔ قیمت بیس خوراک دو روپے (دجا)

دماغ کو قوت دیتا ہے اور خفقان کو نازل کرتا ہے۔ ۲۰ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد عرق بید مشک ۱۲ تولد کے ساتھ ہتھمال کریں۔  
ماہی خلیں کے لیے مفید ہے۔ ۲۰ تولد یہ شربت تازہ پانی میں گھول کر پی لیں۔  
امراض صدر کے لیے مفید ہو ملیں جو ۲۰ تولد شربت پانی میں یا کسی مناسب دوا کے ساتھ ہتھمال کریں۔  
مولود سوزناک کو آسانی سے علاج کرتا ہے۔ نسیان اور اختلاک میں مفید ہو ۲۰ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ ہتھمال کریں۔





بازار - مل دوق اور خشک کھانسی کو نافع ہے۔ ۲۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

فی بزل

## شربت اکسیر خاص

بڑے کمبوں کے جہروں سے سانبھی فلک اصول پر بغیر ہاتھ لگاتے بنایا گیا ہے اس لیے یہ تندہی کی حفاظت کرتا ہے، بدن کی قوت قائم رکھتا ہے، ہمارے کو پیاس نہیں آئے دیتا۔ خون کم نہیں ہونے دیتا، جست اور چالاک رکھتا ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے، انہماکی حالت میں ڈاکٹر اور مجھ سے مشورہ شدہ کو استعمال کرتے ہیں دق کے ابتدائی درجہ میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک اونٹن شربت اکسیر خاص پلنے سے کئی گنا زیادہ بڑھ کر دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی (دس دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے (۸ پلے)

|     |                                                                                                                                                                  |        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ۱۔  | دہ و مشانہ کی رنگ کو نکالتا ہے اور کھل کر پیشاب لاتا ہے ۲۔ تولد یہ شربت عرق انسان ۱۰ تولد کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں                                   | فی بزل |
| ۲۔  | زبان و نگر کو قوت دیتا ہے، پیاس کو بھاتا ہے، عروق اور دستوں کو روکتا ہے ۳۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں                                | ۵۰     |
| ۳۔  | زبان کو روکتا ہے اور ذہن کو تیز کرتا ہے، معدہ کو قوت دیتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے ۴۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا پانی کے ساتھ استعمال کریں                | ۵۰     |
| ۴۔  | خون آنے کو روکتا ہے، معدہ اور نگر کی حرارت کو زائل کرتا ہے اور پیچھے مڑنے کے قہر کو غنیدہ ہے ۵۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا پانی کے ساتھ استعمال کریں   | ۵۰     |
| ۵۔  | قہر کو دور کرتا ہے اور ذہن کے لیے مفید ہے ۶۔ تولد یہ شربت عرق یا پانی ۱۲ تولد عرق مکوہ کے ساتھ استعمال کریں                                                      | ۵۰     |
| ۶۔  | زبان اور ذہن کو بہت قوت دیتا ہے، کھانسی کو روکتا ہے، غصہ کی اصلاح کرتا ہے ۷۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں                              | ۵۰     |
| ۷۔  | معدہ کو قوت دیتا ہے، صفراوی بیماریوں میں دیکھیں دیتا ہے اور تفرج بخشتا ہے ۸۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا پانی کے ساتھ استعمال کریں                      | ۵۰     |
| ۸۔  | جسب کو قوت دیتا ہے، تفرج پیدا کرتا ہے اور مدد دیتا ہے ۹۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ یا پانی میں ملا کر استعمال کریں                               | ۵۰     |
| ۹۔  | زبانیت خوش فائدہ ہے، پیاس کو بھاتا ہے، مقوی دماغ ہے، خشکی دور کرتا ہے ۱۰۔ تولد یہ شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں                                              | ۵۰     |
| ۱۰۔ | زبان کی گرمی کو نکالتا ہے، گردہ، مشانہ اور نگر کے امراض میں مفید ہے، پیشاب کی جگہ کو روکتا ہے ۱۱۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا پانی کے ساتھ استعمال کریں | ۵۰     |
| ۱۱۔ | دہ، مشانہ و نگر کے امراض میں نہایت مفید ہے ۱۲۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں                                       | ۵۰     |
| ۱۲۔ | زبان و دہ و مشانہ کے فضلوں کو داد دے اور ذہن کو تیز کرتا ہے، بخار کی حرارت کو دور کرتا ہے ۱۳۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں             | ۵۰     |
| ۱۳۔ | کھانسی، نزلہ زکام اور سرد اور دہ چشم و گوش اور بخار میں مفید ہے، سینہ کے امراض کو فائدہ دیتا ہے ۱۴۔ تولد عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ پھیں                       | ۵۰     |
| ۱۴۔ | معدہ اور ذہن کو قوت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے، عروق اور دستوں کو روکتا ہے، صفرا کے جوش کو قوت دیتا ہے ۱۵۔ تولد عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ پھیں                    | ۵۰     |
| ۱۵۔ | معدہ کو قوت دیتا ہے، قبض کو روکتا ہے، کھانسی کو روکتا ہے، صفرا کے جوش کو قوت دیتا ہے ۱۶۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا پانی کے ساتھ پھیں                  | ۵۰     |
| ۱۶۔ | ی کے دم کو دور کرتا ہے اور درد دھن کو قوت دیتا ہے، بخار میں بھی مفید ہے ۱۷۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں                               | ۵۰     |
| ۱۷۔ | زبان کے دستوں کو بند کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خون آنے کو روکتا ہے ۱۸۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد عرق گدہ کے ساتھ استعمال کریں                           | ۵۰     |
| ۱۸۔ | معدہ اور ذہن کو قوت دیتا ہے، خفقان کو زائل کرتا ہے، کھانسی کو بھی مفید ہے ۱۹۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ یا پانی میں ملا کر استعمال کریں          | ۵۰     |
| ۱۹۔ | زبان حار کے لیے مفید ہے، کھانسی میں بھی مفید ثابت ہوا ہے ۲۰۔ تولد یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں                              | ۵۰     |
| ۲۰۔ | جسب کو دور کرتا ہے، جگر کے سدوں کو کھولتا ہے، خفقان، ذات الجنب کے لیے مفید ہے ۲۱۔ تولد عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں                                 | ۵۰     |
| ۲۱۔ | ذات دیتا ہے حرارت کو سنگین لینے اور پیاس بھانے میں بہت مفید ہے ۲۲۔ تولد یہ شربت عرق گدہ پانی میں ملا کر استعمال کریں                                             | ۵۰     |

سگاس میں دنیا بدل جاتی ہے جس وقت پیاس سے منہ خشک ہو، ایک آگ سی لگی ہو، دل دماغ پر ضروری چھائی ہو، اعضا مچل مچل رہے ہیں، فرج افزا کا ایک گلاس چادو کا اثر دکھاتا ہے، اس لذیذ شربت کا ایک گھونٹ حلق سے اترتے ہی فرحت محسوس ہوتی ہے، دماغ تازہ ہو جاتا ہے، دیکھ کر دیکھ کر بے بساط و سرور کی کیفیت باقی رہتی ہے، بدن میں ایک نئی روح معلوم ہونے لگتی ہے، مضمحل، اعضا میں جستی پیدا ہو جاتی ہے اور آدمی از سر نو تازہ دم ہو کر کام کے لیے آمادہ ہو جاتا ہے، قیمت فی بزل جو سولہ گلاسوں کے لیے کافی ہے صرف دو روپے گیارہ آنے (۱۱ پلے)

|            |                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شریت فانی  | کھانسی اور رینق بنفس میں نہایت مفید ہے۔ بلغم کھانسی کو رازہ ۲۰ تولہ یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ کے ساتھ استعمال کریں                          |
| شریت سیب   | معدہ اور دل کی نفویت و تباہی نہایت مفید ہے۔ صفحانہ کو در کرنا ۲۰ تولہ یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ کے ساتھ نہیں                                |
| شریت شفا   | سینہ کو بلغم سے صاف کرنا اور خون آنے کو روکنا اور رینق کھانسی کے لیے مفید ہے۔ ۲۰ تولہ یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ کے ساتھ نہیں                |
| شریت سدا   | دل کو قوت دینا اور تفریح بخشنا اور درد سر کو حرات کو بوجہ سے جو دور کرنا ۲۰ تولہ یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ یا عرق گداز ۸۰ تولہ کے ساتھ نہیں |
| شریت سدا   | عشہ کے بخیزہ خواص طب قدیم و جدید میں مسلم ہیں۔ در حقیقت بن عشہ اور صحن نو کی مفید ترین دوا ہے۔ ہمدرد و دانانہ میں اس کا شربت خاص                |
| شریت سدا   | اجتام سے بنایا گیا ہے اور اس میں دوسری مفید دویہ شامل کہہ کے اس کے خواص میں غیر معمولی اضافہ کر دیا گیا ہے۔ خون کو صاف کر کے بدن کی             |
| شریت سدا   | خارش اور پھوٹے پھینکوں کو چند ہی روز میں آرام کرنا اس کا معمولی کرشمہ ہے۔ اگر آپ خدا خواست گھسیلے کے در اور در جدام میں مبتلا ہیں تو اس سے      |
| شریت سدا   | کی شفا بخشی ملاحظہ فرمائیں۔ چار تولہ یہ شربت بقدر ضرورت پانی میں ملا کر مجوں صعلی خاص یا شہ کھا کر اوپر سے شربت پی لیں۔ ترش اور گرم             |
| شریت سدا   | ہشیا سے پرہیز نہایت ضروری ہے۔ قیمت فی بوتل جو چوبیس روز کے لیے کافی جو صرف دو روپے آٹھ آنے (۱۶)                                                 |
| شریت سدا   | کھانسی، درد سر اور خون کے جوش میں نفع دینا جو خون کو صاف کرنا ۲۰ تولہ یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ یا عرق مرکب صعلی خون ۱۲۰ تولہ کے ساتھ نہیں  |
| شریت سدا   | معدہ اور دل کو قوت دینا، جگر کی حرارت کو تسکین دینا، خون کو صاف کرنا، دستوں کو روکنا اور پیاس کو بجھانا ۲۰ تولہ پانی کے ساتھ نہیں               |
| شریت فریاد | کھانسی اور رینق میں بہت مفید ہے۔ سینہ کی گرمی کو تابی ۲۰ تولہ یہ شربت مجموعہ عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ میں ملا کر شہ مال کریں یا تہا جات لینا چاہیے |
| شریت فوکر  | بعدہ اور دل کو قوت دینا اور شہنا پیدا کرنا اور دل کو روکنا ۲۰ تولہ یہ شربت عرق گاؤ زبان ۱۲۰ تولہ عرق بیہ مشک ۳۰ تولہ کے ساتھ استعمال کریں       |

شربت فولاد

ہمارے خون میں مغلہ اور اجزا کے فی لاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے بعض بیمار یوں کے بعد یا جگر کے مرض میں فولاد ہمارے خون میں بہت کم ہو جاتا ہی ضرورت ہوتی ہو کہ ہر کسی کو فوراً پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن برقرار رہے اور صحت بچھڑنے نہ پائے۔

جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دن بدن گجرتی جا رہی ہو اور ہموک بند ہو چکی ہو اور زبان خراب رہتی ہو، ذائقہ بدل گیا ہو تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شربت فولاد ہستمال کیجیے۔ ہمدرد کا دلش بہت فی لاد ایسے اجزا سے مرکب ہے جو جگر اور معدہ کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا رہی اور صحت درست کر دیتا ہو۔ خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ اس کے مفید رہنے کی جلد گواہی دیگا۔ (فی لاد شیشی) (ع)

|             |                                                                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شریت کاشی   | مصلحہ بعدہ و جگر کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ ۳۔ تولد شریت پانی میں گھول کر یا دوسرے نسخوں میں شامل کر کے پیتے ہیں۔                         |
| شریت کٹوت   | معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے سردی کو مٹا دیتا ہے ۴۔ تولد یہ شریت شہرہ و بایان و تخم کٹوت ۳ ماشہ عرق برنجی سفید تولد کے ساتھ استعمال کریں |
| شریت کیڑا   | دل کو قوت دیتا ہے نفوس پیدا کرنا پیاس بجھاتا ہے ۵۔ تولد یہ شریت ٹھنڈے پانی میں گھول کر استعمال کریں                                     |
| شریت ٹھانڈا | دل کو قوت دیتا ہے کبھی قوت دیتا ہے کھانسی میں مفید ہے ۶۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پیئیں               |
| شریت گند    | نفوس پیدا کرتا ہے دل کو قوت دیتا ہے ۷۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں                          |
| شریت گرھل   | حرارت کو تسکین دیتا ہے قلب و قوت دیتا ہے خفقان کو راز بن کرتا ہے ۸۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا پانی کے ساتھ استعمال کریں      |
| شریت لوکاٹ  | نہایت راحت بخش ہے ۹۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں                                            |
| شریت مدر    | ایام ہجرت کو آسانی دیتا ہے کھانسی کو روکتا ہے ۱۰۔ تولد یہ شریت ۱۰ تولد پانی میں گھول کر یا مناسبت ہار کے ساتھ پیئیں                     |
| شریت سہل    | امراض دماغی میں بہت مفید ہے ۱۱۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں                                 |
| شریت مرکب   | امراض سہادی اور آفتاب اور خون کی شکایتوں کو دھو کر کرایہ یہ شریت عرق مرکب صحنی خون ۱۲ تولد یا تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں         |
| شریت ملین   | قبض کو روکتا ہے کھانسی کو روکتا ہے ۱۳۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا گند مناسبت ہار کے ساتھ استعمال کریں                         |
| شریت موثر   | باہ کو قوت دیتا ہے دل کو قوت دیتا ہے ۱۴۔ تولد یہ شریت عرق گاؤ زبان ۱۲ تولد یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں                        |
| شریت نابخ   | دل اور معدہ کو نفوس دیتا ہے رنگ کو صاف کرتا ہے ۱۵۔ تولد یہ شریت پانی کے ساتھ استعمال کریں                                               |

صفر کی آمد اور تیز گرمیوں کو تھکا دینا اور پیاس کو بھجنا آری ۲۔ قورہ شتر - عرق کا قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس  
جگر و کمر - کونکا لڑا جگر و دھنڈلے کے چار اراض میں وغیرہ پشیا کی جین اور تیزی کو دور کرتا آری ۳۔ قورہ عرق کا قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ پیس۔  
آکھ کی سرفی اور وڈ پشیم کو دور کرتی آری ایک شیاہ قدر سے پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں

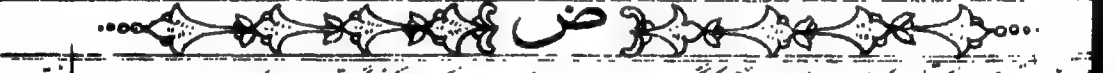


## صافی

نیا موسم آنے پر انسانی صحت میں تغیر شروع ہوتا ہے اور خون اس موسم میں خاص طور پر متاثر ہوتا ہے جسے پھوریک  
بھنڈیا کہتے ہیں۔ سرد اور خون کا بخار وغیرہ امراض بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ طبیعت گرمی گرمی رہتی ہے۔ اس موسم  
میں جلایہ لہجہ جاتے ہیں۔ گرمیہ بات، اس زمانہ کی میں سب آدمی کام کرنا تو نیکو ایس زمانہ میں آدمی کو اتنی فرصت کہاں کہ  
وہ جہرے کر چار پانی پر کسی کئی دن پر طار ہے۔ صافی زمانہ حال کے انکشافات کی روشنی میں تیار کی ہوتی ایک خاص ایجاد ہی سے سہاں کرنے  
سے یہ موسم کی تمام کلیتیں دور رہتی ہیں اور خون بھی صاف ہو جاتا ہے۔ خود بھی پیچھے اور بچوں کو بھی پلائیے۔ قیمت فی شیشی ۱۰۔ (خدا کیس) علم

## صدوری کھانسی اور پھیپھڑوں کی حسرابی کے لیے بہترین دوا ہے

فوری بھی پھیپھڑوں پر اثر پڑی ہو یا کھانسی میں آئی ہو سہل ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج لیجیے۔ کیوں کہ دنیا کے تمام  
لوگوں کی دلالت ہے جو کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی حسرابی وہ اور سلی جڑ ہے۔ پرانی کھانسی بولسی طے نہ جاتی ہو صدوری سے جلد راجی ہو جاتی ہے  
اور یہی ایسی دوا ہے کہ اس میں دوسرے دواؤں سے کہیں زیادہ اثر پڑتا ہے۔ فوری بھی پھیپھڑوں کی کمروری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حوڑ  
پتی ہو اور ان کو مرنے کا ڈر ہو۔ صدوری سہاں کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دن و نسل کے پھیل جانے کو جلد ہم کو بند ہو۔ جوتی جو حوڑ  
سے لیے بہترین دوا ہے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ اٹھ آنے (دیکھ)



۱۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۲۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۳۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۴۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۵۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۶۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۷۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۸۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۹۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔  
۱۰۔ قورہ ۱۰۔ قورہ لے ساتھ یا پانی میں ملا کر پیس۔



## ضاد شباب

تب عورت کی چھاتیوں میں تو وہ وقت سے پہلے پورے معلوم ہو جاتی ہیں۔ لیکن ہمدرد دواخانہ کا ضاد شباب اس شکایت  
میں کام لیتا ہے۔ یہ اس قدر کامیاب ہو کر یورپ کی قیمتی سے قیمتی دوا تیرا اس کے مرقا المیہ میں پیس ہیں اس کے چند روزہ استعمال سے چھاتیوں کا دھوا  
ہو جاتا ہے۔ چھاتیوں میں سڑول اور سخت ہو جاتی ہیں۔ خواہ چھاتیوں میں یاری سے گرمی ہوں یا بچوں کو دودھ دلانے سے یا عمر کی زیادتی سے سب کے  
لیکے کسان مفید ہے۔ بے ضرر ہے۔ بے خوف ہو جاوے اور نہایت زود اثر ہے۔ قیمت ۱۰۔ فی شیشی: ایک روپیہ (دیکھ)



|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ضاد شیر شتر | رقم کے درم اور سختی کو دور کرتا ہے، بخون کے درد کو دور کرتا ہے، اسی کو نیم گرم پانی میں زیر ناف مالتیں کریں، اوپر سے غلا میں کانکڑا پائیں                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی ثور |
| ضاد دواو    | دوا کو دور کرتا ہے اور اس کو بخون کی طرح اڑا دیتا ہے۔ وقت ضرورت دوا کو نیم کے پتوں کے پانی سے یا سادہ گرم پانی سے دھو کر لگائیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                              | فی ثور |
| ضاد طحال    | تلی کے لیے نہایت مفید ہے، آٹھ دس روز میں تلی مکمل جاتی ہے۔ ایک گولی پانی میں گھسکر کھانا کھانے کے بعد تلی پر لپیٹ کریں۔ روتی سے سینگیں                                                                                                                                                                                                                                                                        | فی ذی  |
| ضاد کبریت   | تلی کے درم کو دور کرتا اور تلی کی صلاحیت کو فائل کرتا ہے، تیز سر میں طاکر تلی پر لپیٹ کرنا چاہیے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | فی ثور |
| ضاد ہمار    | ہماروں کے لیے جو جوانی میں سخت پرکشت سے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ہے۔ بعد ضرورت پانی میں گھول کر سو تر وقت پر ہر لمب میں جھگو گرم پانی سے دھو                                                                                                                                                                                                                                                                    | فی ثور |
| <b>ط</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
| طلاج        | وہ تمام فریادیں جو بیہودہ افعال سے اکثر جو جوانوں کو لاحق ہوجاتی ہیں اور وہ شرم سے اس کا اظہار نہیں کرتے اور رفتہ رفتہ نعت زندگی کو کھو کر بعد حسرت کفن افسوس ملتے جوتے راہی دم ہوجاتے ہیں ان کے لیے یہ طلا واجبی اعجاز شہادہ اس کے استعمال سے قوت رفتہ رفتہ خود کرتی ہے، حساب میں توانائی پیدا کرتا ہے۔ آبلہ و سوزش سے پاگل برابر ہو۔ ہر موسم میں اور ہر مذہب کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔                    | فی ثور |
| طلا اکیر    | تب کوہ رقی گرم کر کے مراد سیون چھوڑ کر مالتیں کریں اور اوپر سے پانچ گرم کر کے باندھیں۔ سرد پانی اور محامعت سے پرہیز                                                                                                                                                                                                                                                                                           | فی ثور |
| طلا کیر     | وہ لوجان جنہوں نے اپنے اعضاء اپنی جوانی کو خاک میں ملایا ہو اور قوت مردانگی کو زائل کر دیا ہو یا وہ لوگ جو لہا دتی بن کر ہو جس سے معذور ہو گئے ہیں ان کے واسطے یہ طلا نہایت مفید ہے، کچی اور سستی کو دور کرتا ہے۔ رگوں اور پتوں کو مضبوط بناتا ہے، دہشتے حساباً ترکیب طلا کو بالاحتیاج کریں                                                                                                                   | فی ثور |
| طلا کیر     | یہ عجیب و غریب طلا جو جس کے فائدہ کا چرچا عام ہے، میرے جیسے معتدی اجراء سے خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے، جنہوں کی ہر قسم کی خرابی دفع کرنے میں مددگار، مثال پر شست اور بیکار اعصاب اور سر زنا زہ ہو جاتے ہیں۔ کچی لاغری، کمزوری، کولڈ، کڑا ہوا اور اس کے چند روزہ کے استعمال سے مریض عجز معمولی قوت محسوس کرنے لگتا ہے۔ ایک گولی کا حصہ وغیرہ جنہوں میں گھسکر حشفہ اور سیون چھوڑ کر لگائیں اور پتلے باندھیں | فی ثور |

## طلا عظم

اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر ایسے اجزاء شامل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، عصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص و طوبیہ پاک کرنے، تغذیہ و تھیم میں املا کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کر کے انہیں نئی نئی کے لیے بیدار اور آمادہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے صحت طبع ان میں ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نغوظ اور پوری استادگی کی عضو مخصوص میں صلاحیت آجاتی ہے۔ اس سے عضو کی ساخت درست ہوجاتی ہو، اس لیے کم زوری، لاغری، کچی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر زائل ہوجاتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف تین روپے۔ (ہر چہ ترکیب ہمدرد ۱۹۵۲ء)

|         |                                                                                                                                         |        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| شیر طلا | کثرت جماع و دیگر عارض کے باعث عضو مخصوص میں اگر شرابی واقع ہو گئی ہو تو اس کو دور کرتا ہے اور طوبیہ و دیہ کو جلب اور تحصیل کر کے عروق و | فی ثور |
| طلا کیر | کو قوت دیتا اس کا خاص اثر چند روزہ استعمال سے ضعف پاہ اور سستی کی تمام شکائیں زائل ہوجاتی ہیں جب ترکیب طلا مذکورہ                       | فی ثور |
| طلا سرخ | عضو تناسل کے تمام نقائص کو دور کرتا ہے۔ رقی مراد سیون چھوڑ کر مالتیں کیا جائے اور اوپر سے بنگلہ پانچ گرم کر کے باندھ دیا جائے۔          | فی ثور |

## طلا شباب

اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر ایسے اجزاء شامل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، عصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص و طوبیہ پاک کرنے، خون صالح بہم پہنچانے اور عضو کے تغذیہ و تھیم میں املا کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کر کے انہیں نئی نئی مرکز اعصاب کی اطلاعات بہم پہنچانے کے لیے بیدار اور آمادہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے صحت طبع ان میں ضرورت تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نغوظ اور پوری استادگی کی عضو مخصوص میں صلاحیت آجاتی ہے اور عضو خاص کی ہر قسم کی خرابی سے پاک ہو کر حرام مغز کے انتفاعی بیغامت کو قبول کرنے کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔ اس سے عضو کی ساخت شیک ہو جاتی ہے۔ اس لیے کمزوری، کچی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر زائل ہوجاتا ہے۔ (ہر چہ ترکیب استعمال ہمدرد ۱۹۵۲ء)

قیمت فی شیشی صرف تین روپے (۱۹۵۲ء)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عضو تناسل کے تمام نقص کو دور کرتا جو اور چند ہی مرتبہ کے استعمال سے قوت پیدا کرتا اور پھول کو قوی کرتا اور گلیں میں جو خراب طبعیت پیدا کی شیشی ہوجاتی ہے اس کو تحلیل کرتا جو۔ بقدر دم رتی یہ طلا سراور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے ہنگل پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جائے۔                                                                                                                                                                                | اس زمانہ میں جہاں تک دیکھا گیا ہے وہی صدی قریب تک بچاؤ سے اپنا سے وطن گرد اور ضعف باہ کے شاکس ہیں جس کی وجہ زیادہ تر بچوں کی غلط کاری اور جاتی کی بدعنوانیاں ہوتی ہیں اور یہ غضب یہ کہ شرم کے مارے کسی طبعی حائق سے رجوع نہیں کرتے اور نہ اپنا دھون کی کہتے ہیں اور دل کی حسرت دل ہی دل میں لیے ہوئے دنیا سے سفر کر جاتے ہیں۔ لہذا ان حضرات کے واسطے جو اپنے آپ کو تباہ کر چکے ہوں اور کار فرما واپس ہو کر موت کو زندہ گانی سے بہتر سمجھنے لگے ہوں یہ طلا نہایت محنت اور جستجو سے تیار کیا گیا ہے۔ فی الواقع یہ کیمیائاتی مرکب اور لطف یہ کہ جو بھڑ بھڑ پازد کرتا ہے اور نہ سوزش اور نہ بے چینی پیدا ہوتی ہے اور اگر دوستی پابندی شرائط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو عضو کی کمزوری دوسری خواہ کسی سبب سے ہو نااہل کر کے از سر نو طاقت اور برکت بخشتی پیدا کرتا ہے۔ |
| م رتی۔ سراور سیون بچا کر مالش کریں اور اوپر سے ہنگل پان یا معمولی پان نیم گرم کر کے کچے سوکھے پانڈھیں اور سچ کو کھول دیں اور سرد پانی سے پرہیز کریں اور جماع سے جب تک طلا کا استعمال نہ ہو فطری بہرہیز کریں اگر کچھ دالے نکل آئیں طلا تو قوی کر کے دھو چھلیں لکھتے آرام دینے کے بعد پھر شروع کریں چار پلے                                                                                                                                                          | م رتی۔ سراور سیون بچا کر مالش کریں اور اوپر سے ہنگل پان یا معمولی پان نیم گرم کر کے کچے سوکھے پانڈھیں اور سچ کو کھول دیں اور سرد پانی سے پرہیز کریں اور جماع سے جب تک طلا کا استعمال نہ ہو فطری بہرہیز کریں اگر کچھ دالے نکل آئیں طلا تو قوی کر کے دھو چھلیں لکھتے آرام دینے کے بعد پھر شروع کریں چار پلے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| بلق یا کثرت جماع وغیرہ کے سبب سے عموماً عضو مخصوص کی تیزیز ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے جہاں استلام وغیرہ شکایات لاحق ہو جاتی ہیں وہاں سبب موزی مرض سرعت انزال بھی پیدا ہوتا ہے۔ اصولی تدبیر یہ ہے کہ دوسرے معالجہ کے ساتھ بالخصوص بلق کے اثرات کا جب معالجہ مقصود ہو تو اول ذکاوت جس کو رخ کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جہاں کھانے کے لیے مسکن ادویہ دی جائیں ان عضو پر طلا لائے مسکن پھریری سے لگایا جائے۔ جماع سے جب تک طلا کا استعمال نہ ہو پھر بہرہیز نہایت ضروری ہے۔ | بلق یا کثرت جماع وغیرہ کے سبب سے عموماً عضو مخصوص کی تیزیز ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے جہاں استلام وغیرہ شکایات لاحق ہو جاتی ہیں وہاں سبب موزی مرض سرعت انزال بھی پیدا ہوتا ہے۔ اصولی تدبیر یہ ہے کہ دوسرے معالجہ کے ساتھ بالخصوص بلق کے اثرات کا جب معالجہ مقصود ہو تو اول ذکاوت جس کو رخ کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جہاں کھانے کے لیے مسکن ادویہ دی جائیں ان عضو پر طلا لائے مسکن پھریری سے لگایا جائے۔ جماع سے جب تک طلا کا استعمال نہ ہو پھر بہرہیز نہایت ضروری ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## ہمدرد طلائے مقوی خاص

یہ طلا دینا نہ کہ مشہور پرفیسر یو جین ہیشٹاندرج کے تجربات اعادہ سباب کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے۔ یہ عضو مخصوص کے جسم بعضی اور جسم اجوف اور اس کے پگھلائیاریشوں کے خاوند و درہ واپ نیز شراپت کے افعال کی اصلاح کر کے ان کو عمدہ خون سے پر کر دیتا ہے اور خون کی موجودگی سے عضو مخصوص کی پوش اور تغذیر میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں صحت و صلاحیت اور فہمی نمایاں ہو کر لاغری بھی اور کوتاہی کا اندازہ ہوجاتا ہے۔ بلق اور غلام کے نقصان کا جو خراب اثر عضو کی ساخت پر اور حشرے کے اثرات صاحب پر ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے اس کی اصلاح ہوجاتی ہے۔ کبر سنی یا کثرت جماع اور مشت زنی وغیرہ کے باعث جب پوری ہمیش جہاں ہو کر ہر لحاظ نمایاں نہیں ہوتا تو یہ طلا عضو کے مخصوص عضلات اعصاب شریان اور اربو نیز قید کے جوف اور خانہ دار اجسام کو درست کر کے انہیں اپنے طبعی ذلت کے انجام دینے کے قابل بنادیتا ہے۔ حرکات جماع سے عضو کے اعصاب پر ہر میں جو خراب اور آئندہ رطوبت جمع ہوجاتی ہے اس کو مسامات کے ذریعہ بہت کم شش میں تحلیل کر دیتا ہے اور ضرورت خلا کی بنا پر اس کی جگہ فوراً عمدہ خون روح اور روح کا اجتماع ہوجاتا ہے۔ سے مطلوبہ نتائج حاصل میں نہایت تندر و ترقی اور ترقی اور بلق بھی مایوس انباہ اور بوڑھوں کے لیے یہ طلا بہت غیر مترقبہ ہے۔ قیمت فی شیشی آٹھ روپے۔ پیمہ ترکیب ہمزہ ہے۔

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۔ کو قوت دیتا ہے کمزوری کو دور کرتا ہے اور عصبی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ اعصاب میں طاقت اور بھگتی پیدا کرتا ہے۔ قوتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور قوتی فوائد بخشتا ہے۔ پہلے دن اپنا اثر دکھاتا ہے۔ بقدر دم رتی یہ طلا سراور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے ہنگل پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جائے۔ اس ترکیب کے بغیر بھی یہ طلا فائدہ دیتا ہے یعنی معمولی طور پر مالش کرنے سے بھی بہت جلد اپنا اثر دکھاتا ہے۔ | ۱۔ کو قوت دیتا ہے کمزوری کو دور کرتا ہے اور عصبی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ اعصاب میں طاقت اور بھگتی پیدا کرتا ہے۔ قوتی اجزاء سے بنایا جاتا ہے اور قوتی فوائد بخشتا ہے۔ پہلے دن اپنا اثر دکھاتا ہے۔ بقدر دم رتی یہ طلا سراور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے ہنگل پان نیم گرم کر کے باندھ دیا جائے۔ اس ترکیب کے بغیر بھی یہ طلا فائدہ دیتا ہے یعنی معمولی طور پر مالش کرنے سے بھی بہت جلد اپنا اثر دکھاتا ہے۔ |
| ۲۔ جو گرمی و جگر کا سبب ہو مفید ہے۔ تو یہ عرق عرق بادیان، توڑ شربت کشوت، توڑ کیک ساتھ صبح کو بہت مال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۲۔ جو گرمی و جگر کا سبب ہو مفید ہے۔ تو یہ عرق عرق بادیان، توڑ شربت کشوت، توڑ کیک ساتھ صبح کو بہت مال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ۳۔ جو سردی و سردی کے سبب ہو مفید ہے۔ توڑ عرق عرق بادیان، توڑ شربت کشوت، توڑ کیک ساتھ صبح کو بہت مال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۳۔ جو سردی و سردی کے سبب ہو مفید ہے۔ توڑ عرق عرق بادیان، توڑ شربت کشوت، توڑ کیک ساتھ صبح کو بہت مال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ۴۔ جو سردی و سردی کے سبب ہو مفید ہے۔ توڑ عرق عرق بادیان، توڑ شربت کشوت، توڑ کیک ساتھ صبح کو بہت مال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۴۔ جو سردی و سردی کے سبب ہو مفید ہے۔ توڑ عرق عرق بادیان، توڑ شربت کشوت، توڑ کیک ساتھ صبح کو بہت مال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



فرقہ

مرد کے مارا لطم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہو۔ اطباء اور  
 نیکو لوگ کی رائے یہ کہہ :- ہمدرد کا مارا لطم دوا نہیں ہے بلکہ

ہو تکل میں تازہ خون

بجایا ہے۔ جو خلق سے اُترنے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ ہر قطرہ جسم میں فن درستی اور جوانی کی لہر سیدھا کرتا ہے۔

ماہِ الحجہ

یہ نہ ضرور کہ وہ سائنس تک پیش کش کرے جسے بہترین ٹانگ تسلیم کیا جا چکا ہو۔ ہمدرد کا اللہم نازہ فواکھات، مقوی یہ نہ تحت بخش غلاؤں اور دواؤں سے جو ہر نکال کر دوا سازی کی جدید ترین شینوں سے تیار کیا جاتا ہو۔ پیل مولغ در اعضائے ریشہ نمی زندگی پید کر کے بوڑھوں میں بھی جوانی کی امنگ اور طاقیت پید کر دیتا ہو۔

ماہر اللہم! تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز ہمدرد کا اللہم آپ کو ہر اچھے گیسٹ کے ہاں مل سکتا ہے۔

قیمت: فی بوتل پانچ روپے۔ فی ادھا دو روپے بارہ آنے۔

[illegible]



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عرق مکودہ  | امراض جگر میں مفید ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ امراض سوداوی نقصان وغیرہ میں مفید ہے۔ اولیٰ عرق شربت بزوری ۲ تولد کے ساتھ پینیں                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| عرق منڈی   | خون کو صاف کرتا ہے دینا ہی کو قوت دیتا ہے اور اعضا پر تیر اور اشیاء کو طاقت دیتا ہے۔ اولیٰ عرق شربت عناب اولیٰ کے ساتھ استعمال کریں                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| عرق ناخواہ | امراض بارہ ہستہ سستہ سوزاقلینہ جو بروقت جگر سے ہو دو کرتا ہے مزاج کی تعدیل کرتا ہے پیٹ پر بڑے سے کورکنا نفع یکتہ صمغ اور صمغ کے رو کو کھوتا ہے حواس کو قوت دیتا ہے۔ دہائی زہریلی ہشیا کے اثرات کو زائل کرتا معدہ و اسعاکے بیماریاں دو میں مفید ہے۔ ہ تولد سے ۲ تولد تک                                                                                                                                   |
| عرق نیلوفر | یہ عرق معدہ و امعاء کی بیماریوں کے لیے جواش بسیار ہاشہ کے ساتھ اور ہستہ سستہ کے لیے مجون دبیلو رو د، ماشہ عرق عناب الشعلہ کے تولد عرق باویان ہ تولد شربت دینارہ تولد کے ساتھ استعمال کریں۔ نقیض اور بادی غذاؤں سے پرہیز نہایت ضروری ہے                                                                                                                                                                   |
| عرق بیلو   | دل اور دماغ کو قوت دیتا اور حرارت کو تسکین دیتا، نزلہ اور دوسرے میں مفید ہے۔ ۱۰ تولد عرق شربت نیلوفر یا شربت انار ۲ تولد کے ساتھ پینیں                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| عرق برہلا  | دق نہایت خوفناک اور سخت مرض ہے، مریض کی جان لیکر چھپا چھوڑتا ہے۔ جب یہ مریض پر پورا قبضہ کرے تو آرام ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کو بہت جلد ایسے مریض کی خبر گیری کرنی چاہیے مرض کے ترقی کرنے سے قبل اس کا علاج کرنا چاہیے۔ عرق ہرا بھیا خدا کے فضل سے دق کے مریض کو سرسبز و شاداب بنا دیتا ہو ممکن ہے، بیکار اور پھیپھڑوں کو قوت پہنچاتا ہے۔ اولیٰ عرق شربت اعجاز یا شربت خفش ۲ تولد کے ساتھ استعمال کریں۔ |

## عروسک

مقامی استعمال کی چیز ہے جو اندام نہانی اور رحم کی اکثر شکایتوں کے لیے تیر بہدف ہے۔ یہ اندام نہانی کے مکیڑے والے عضلات اور اس کی دیواروں کو قوی کرتی ہے اور مہبل کی غیر معمولی رطوبت کو خشک کر دیتی ہے۔ خل الفرج دروجہ کے مخصوص افعال میں باقاعلیٰ پیدا کرتی ہے۔ استرخا مہبل اور استرخا الرحم میں جید مفید ہے۔ سیلان رحم فرجی مہبل عقیقی اور بعضی کے لیے یقینی دوا ہے۔ عروسک اعوجاج الرحم کی تمام صورتوں میں نہایت مفید ہے عروسک شلج یا رومی میں لگا کر استعمال کی جاتی ہے قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے۔



## نارنگی

چہرے پر ملامت اور خوبصورتی پیدا کرنا جو تو بہا عازہ من فرا استعمال کیجیے۔ چہرہ کی جھانیاں داغ، مہاسے کو دور کرتا ہے اور چہرے کے رنگ کے نشا زہر شفاف بنا دیتا ہے، جلد کو نرم اور خوشبودار کرتا ہے۔ رات کو، ماشہ یا شہرہ غازی یا آئینہ کے چہرے پر لگاتیں۔ صبح منہ دھو لیں۔

## فرزین

محاسن تجربات ہمدرد نے جب سیلان الرحم کے علاج پر مسلسل تجربات کیے تو اس کے نتیجے میں فرزین تیار ہوئی۔ سیلان الرحم کے لیے شوکی ہو کر رحم اور متعلقات رحم میں جو دم ہوتا ہے اور جو حساسیت وہاں بڑھ جاتی ہے اس کا ازالہ کیا جاتے اور ازالہ رطوبت رحم کا خون کر دیا جاتے۔ فرزین سیلان الرحم کے علاج میں ایک اہم اور ضروری کردی ہے۔ فرزین کے بعد عروسک کا استعمال ضروری ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ساتھ ہے۔ قیمت فی شیشی دو روپے آٹھ آنے (دو روپے)

## فولادیل

ضعف معدہ و جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ بیماری کے بعد کی نقابت کو جلد مائل کرتا ہے جسم میں ازموں تازگی و قوت پیدا کرتا ہے۔ کمی خون و خرابی خون وغیرہ امراض میں اس کے فوائد حیرت انگیز ہیں خون کے کچھ دافن کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ کھانا کھانیکے بعد قطہ پانی میں پینیں

## قرص اجامیہ

موسیٰ بخار (ملیریا) تحقیقات قدیم کی رو سے اخلاط اربعہ میں سے کسی خلط کے تعفن سے پیدا ہو کرتا ہے لیکن تحقیقات جدید نے اس کا سبب ایک جراثیم (انافیلکس) کو قرار دیا ہے جو چھڑکے کاٹنے سے ان کے جسم میں داخل ہو کر خون میں مل جاتا ہے۔ قرص اجامیہ میں جدید و قدیم تحقیقات کو سامنے رکھ کر ایسے اجزاء ملائے گئے ہیں جو ان دونوں صورتوں میں مفید ہوں۔ یہ اخلاط کے تعفن کو بھی دور کرتا ہے اور ملیریا کے جراثیم (پراسا بش ملیریا) کو بھی ہلاک کر دیتا ہے اور بخاروں کی نوبت پہلے دن روک دیتا ہے دوسرے دن باری کارک جاتا تو باکس یعنی بیلو کے جراثیم کو جلد ہلاک کر کے تعفن الدم سے بچا لیتا ہے جگر اور دماغ کی عروق شعریہ کو ملیریا کے جراثیم سے پاک کر دیتا ہے۔ کونین کے استعمال سے ملیریا کے جراثیم نہایت سے بھاگ کر جگر میں چلے جاتے ہیں اور جگر پر کونین کا اثر نہیں ہوتا اس لیے وہ جراثیم ایک خاص قسم کا زہر پیدا کر کے خون میں شامل ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں کوٹ لوٹ کرتا ہے۔ قرص اجامیہ ان سب خرابیوں سے پاک ہے اور موسیٰ بخار (ملیریا) کا کامیاب جینر اور یقینی علاج ہے۔ قرص اجامیہ خون میں جراثیم معد کے سب طریقوں کو روک دیتا ہے خون کے کربات جگر کو ملیریا سے پاک کر کے بخار کی نوبت کو روک دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی جو ایک مریض کو کافی ہے صرف ایک روپیہ



|    |         |                                                                                                                                          |
|----|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۶ | فی درجن | خارش کے لیے جہاں خارجی علاج ضروری ہو ہاں کھانے کی ادویہ بھی لازمی ہیں۔ قرص اسفروخون کو صاف کرتے ہیں۔ ایک ایک قرص صبح و شام پانی کے ہمراہ |
| ۲  | فی درجن | یہ مکیاں ہضم میں کھانے کے بعد جو معدے سے نکلے تک سوزش ہوتی جو اسے دور کرتی ہیں۔ نہایت مفید ہیں                                           |
| ۳  | فی درجن | کھانے کے بعد دو دو مکیاں کھائیں یا جب سوزش ہو دو مکیاں پانی کے ساتھ استعمال کریں۔                                                        |
| ۴  | فی درجن | اکثر اوقات مختلف راستوں سے خون اس گزرت سے پہنا شروع ہو جاتا جو کہ رکنا شکل ہو جاتا ہمدرد سے خون آنے لگے یا ریم سے یا کسیہ جاری ہوگا      |
| ۵  | فی درجن | قرص ہرقم کے سیلان خون کو یہ قرص روک دیتے ہیں۔ ضرورت کی وقت دو قرص تک پانی سے کھائیں یا روزانہ ایک قرص ہواہ آب تازہ دیں۔                  |
| ۶  | فی درجن | مقوی معدہ، ہاضم و شہتی جو جگر کی اصلاح کرتے ہیں ہضم میں مدد دیتے ہیں۔ دو دو مکیاں بعد غذا کھانی جاتی ہیں۔                                |
| ۷  | فی درجن | حمی موی یا تائیفانڈ کے لیے یہ قرص بہت مفید ہیں۔ اس قسم کے بخارات کے جو اخراجات آتوں پر ہوتے ہیں ان کو یہ قرص جلد دور کر دیتے ہیں۔ آنتوں  |
| ۸  | فی درجن | اکوت پر پھلتے ہیں موی بھر میں والوں کو جلد نکالنے اور مریض کو تسکین دینے کے لیے قرص تیغود یہ بھر دوسرے چیزیں جو کو ایک قرص دودھ یا       |
| ۹  | فی درجن | زاسے پانی یا عرق تیغود یہ دو تولد میں جکس کر دینا چاہیے۔ بڑوں کو ۲ قرص عرق تیغود یہ یا عرق گاؤز بان ۵ تولد کے ساتھ دینے پائے ہیں۔        |

## قرص جبریان

ہمدرد مطلب میں ان قرصوں کو اعتدال و مریضوں پر آزمایا گیا اور اکثر حالات میں انہوں نے مایوس مریضوں کو دیکھ کی طرح اور گمن کی طرح کھا جاتا ہے۔  
 ہش جبریان سے نجات دلائی۔ دراصل یہ قرص ہزار ہا مریضوں پر تجربہ کر کے اور پھر ترمیم و تنسیخ کے بعد بھی ہزار ہا مریضوں پر آزمایا کر تیار ہونے میں اور اب یہ  
 بہر بہت ہیں۔ اور ان کو پورے اطمینان اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ترکیب تھمال نہایت سادہ۔ چار قرص صبح و دو کے ساتھ  
 دت کو سوتے وقت دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔

قیمت: فی شیشی (۲۰ د) کے لیے (دور پلے آٹھ آنے (۶)

## قرص جمی حبید

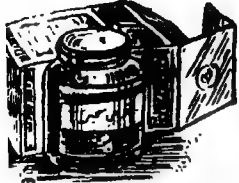
تپ لازم، تپ لوبہتی اور ہرقم کے بخار خصوصاً اسل ودق کے بخار میں یہ قرص حریق اثر ثابت ہوئے ہیں۔ ان کے استعمال سے جلد ہی  
 درجہ حرارت کم ہو کر طبیعی (مائل) ہو جاتا ہے اور حرارت غریبہ کا اشتعال دور اور اعضائے اصلہ سے اس کا تعلق جدا ہو جاتا ہے۔  
 "قرص جمی حبید" دق کے بخار کی گرمی میں خشکی پیدا کر کے رطوبت جسم کو فنا ہو نیسے پچا لیتا ہے اور حرورثہ سل (بسی بس یوریکلو سس) کو تباہ کر کے  
 نمک بنی شورستہ کی پیدائش کو روک دیتا ہے اور لگاتار میں صحیح تشخیص کے بعد ہستمال کر دیا جائے تو مدرن کا اندیشہ نہیں رہتا۔ مدرن کے بعد ان کے استعمال کو  
 درجہ حرارت گر جاتا ہے۔ دق و سل کے بخار میں ہر بخار یا مالحمیات کیستہ استعمال کر نیسے درجہ حرارت میں کمی ہو جاتی ہے اور اس کی تمام اقسام مثلاً اسل روزی  
 اور بخاری وغیرہ میں بہتر ہے کہ صبح کو قرص جمی حبید ہمراہ مالحمیات اور شام کو قرص محرارہ مالحمیات استعمال کریں تاکہ جوشیم سل تبا ہو جائیں۔

قیمت: فی درجن بارہ آنے (۱۲)

|    |         |                                                                                                                                                    |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۶ | فی درجن | اس کے زائد میں حاملہ کی جسد زہد گذشت کی ضرورت ظاہر ہو تو مثلی طبیعت کا اگر گرا رہنا، درد سر، بھوک کی کمی اور ان سب باتوں کے نتیجہ میں صلی کے ضائع  |
| ۲  | فی درجن | ہو جاتا ہے یا خطرہ یہی چیزیں ہیں جن پر شہرخص کو توجہ کرنی چاہیے۔ "قرص خوال" حاملہ کے تمام امراض کا کامیاب علاج ہیں۔ ان کے ہستمال سے فو اور مثلی کی |
| ۳  | فی درجن | شکایت کی فو دور ہو جاتی ہے بھوک نکلے گتے ہیں۔ بہت میں جنین کی حفاظت کرتے ہیں۔ جن عورتوں کو صلی گر نیکی شکایت ہو، اسے بہت فائدہ پہنچا ہے۔           |
| ۴  | فی درجن | قرص صبح و شام تازہ پانی یا انار وغیرہ کے شربت کے ساتھ دینا چاہیے۔ اطباء اس کا ضرورت کے مطابق بدرجہ تجویز کر سکتے ہیں۔                              |
| ۵  | فی درجن | اس کے کپڑوں کو مار کر خارج کرتا ہے۔ دو قرص صبح کو پانی کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔                                                                     |
| ۶  | فی درجن | اس کو بایطیس کو دور کرتے ہیں یہ قرص بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بدرجہ شربت انار و شیریں۔                                                               |
| ۷  | فی درجن | اس کو بمرقہ میں مفید ہیں۔ معدہ اور جگر کو قوی کرتے ہیں۔ بدرجہ عرق گاؤز بان                                                                         |

## سِل اور دق کے مریضوں کا آخری اور کامیاب علاج قرص سحر اور ماء الحیات

یہ دونوں دوائیں دق اور سِل کی ہر گہر ملاکت اور دق و سِل کے علاج کی مختلف تجربیوں سے متاثر ہو کر تیار کی گئی ہیں اور اب تک ہزاروں مریضوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ یہ دونوں دوائیں سِل و داخل ہو کر جو مہلک و مہلک دہی بس تیور بکھوس (کو بے اختیار کر کے تدرن یعنی تیور سلیمہ تیور بکھوس کی پیدائش کے امکانات کو معدوم کر دی ہیں۔



حرارت غریبہ کو قلب اور اعضاء اعلیٰ سے متعلق نہیں ہونے دیتیں۔ اگر کوئی حاذق طبیب شریع ہی سے قرص سحر اور ماء الحیات کو عین وقت پر استعمال کرادے تو تدرن کا اندیشہ نہیں رہتا اور کسی جسم کا بخار دق کی صحت اختیار نہیں کر سکتا۔ تیور سلیمہ پیدا ہونے اور حرارت غریبہ اعضاء اعلیٰ سے متعلق ہو جانے کے بعد قرص سحر اور ماء الحیات کو مختلف درجوں میں استعمال کر کے رطوبات جسم کو تحلیل و فنا ہونے سے روکا اور پیچیدگیوں کے قودح اور زخموں کو مندرمل کیا جا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں قرص سحر اور ماء الحیات کے استعمال سے جراثیم سِل تباہ ہو جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ پیچیدگی کے زخم بھر کر حرارت اور کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ مسلول والدین کی اولاد کو ان کا استعمال کرایا جائے تو سحر و مدد دق کم ہو جاتی ہے۔ قرص سحر اور ماء الحیات سِل حجازی، سِل رکوی، پیچیدگیوں کی سِل، سِل شدید سِل مزمن، سِل یعنی سِل بھی نہایت نڈبہ ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کھانسی کی شدت نیز بطن کے اخراج اور نفث الدم میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ وزن گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ مستعد سِل مزاجی مستعد ایران کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ان دواؤں کو سِل اور دق کی ہر حالت میں بے تکلف استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکیب استعمال بالکل آسان اور سادہ ہے۔ صبح کو قرص سحر ایک عدد منہ میں ڈال کر اوپر سے ماء الحیات ۵ تولیہ پیچھے اور ترش و ثقیل چیزوں سے بچے۔ فاکہات میں اتار سنترہ، انگور استعمال کیجیے۔ غذائیں اور زود ہضم کھائیں، آتش جو سا گوداز وغیرہ جو تورا زیادہ مناسب ہے۔ قرص سحر۔ فی شبی ایک رپیہ آٹھ آنے (۱۰) ماء الحیات۔ فی بوتل چار روز کے لیے کافی، صوف میں رُپے ۱۰، نوٹ:- زیادہ وزن کا پارسل ریلوے سے شگلے میں کدایت ہے۔ ریلوے پارسل کے لیے نصف قیمت پیشگی چاہیے۔

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| قرص سلطان  | تب دق اور سِل میں مفید ہیں۔ کھانسی کو زائل کرتے ہیں۔ ہمراہ شربت اعجاز استعمال کریں۔ بمقدار ۳ قرص                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| قرص سلاجیت | مقوی گردہ و مثانہ ہیں۔ کثرت بول کی شکایت رفع کرتے ہیں۔ جریان کے لیے مفید ہیں۔ ۲ قرص دودھ یا کسی مناسب دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| قرص سونگا  | ایسے اجزاء سے مرکب ہیں جو پیشاب زیادہ لگاتے ہیں۔ سوزاک کی حالت میں اس بات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ پیشاب زیادہ آئے تاکہ اس کے اثر سے پیشاب کی مالی صاف ہو جائے اور وہ دھل جائے۔ قرص سوزاک کے اجزاء زخم بھرنے والے بھی ہیں۔ اس کو یہ زخم کو جلد بھرنے شروع کر دیتے ہیں۔ سوزاک کی ابتدائی حالت میں یہ قرص اچھا کام کرتے ہیں اور مرض کو دفع کر دیتے ہیں۔ صبح کو پینے دودھ کے ساتھ ۴ قرص کھائیے جائیں۔ اسی طرح چار قرص رات کو سوتے وقت کھائیں۔ گرمی کے موسم میں دق کے توڑ کے ساتھ کھائیں۔ |
| قرص سیلان  | سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید ہیں۔ مقوی رحم بھی ہیں۔ دودھ کے ساتھ ۴ قرص صبح یا شب دیجیے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| قرص شایخ   | سِل اور کھانسی میں مفید ہیں۔ صفراوی دستوں کو فائدہ دیتا ہے۔ ۵ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ توڑ شربت بندشہ ۱۲ تولیہ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| قرص صدار   | درد سر خواہ کسی سبب سے جو اسے عارضی سکون دینے کے لیے مفید ہیں۔ وقت ضرورت پانی یا دودھ کے ساتھ ۲ قرص دیجیے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| قرص طباشیر | سِل اور تب محرقہ میں مفید ہیں۔ خشک کھانسی کو دور کرتے ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولیہ کے ساتھ دیجیے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| قرص عود    | تجربہ کے لیے مفید ہے۔ معده اور جگر کی زائد حرارت کو اعتدال پر لاتی ہے۔ صفرا کی زیادتی کو دفع کرتی ہے۔ دائمی نزلہ درد مسکی شکایت کے ساتھ استعمال سے چند روز میں رفع ہو جاتی ہے۔ غذا کے ہضم میں مدد دیتی ہے۔ ۲-۲ قرص کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔                                                                                                                                                                                                                 |
| قرص فائز   | بلغمی اور پرانے بخار میں نہایت مفید ہیں۔ جگر کی حرارت کو زائل کرتے ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولیہ کے ساتھ دیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| قرص کافور  | دق اور تب محرقہ میں مفید ہیں۔ دل کو قوت دیتے ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولیہ کے ساتھ استعمال کرنے چاہئیں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| قرص کاکچ   | گردہ و مثانہ کے قرح کو بھرے ہیں۔ ہلکے ہلکے پیاریوں میں نہایت مفید ہیں۔ ۴ عدد یہ قرص جو ارش زردی، ماسخ عرق گاؤ زبان ۱۲ تولیہ کے ساتھ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| قرص کبرا   | منہ خون آنے کو روکتا ہے۔ جلد زرد کھاتا ہے۔ ۶ عدد یہ قرص عرق گاؤ زبان ۱۲ تولیہ دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

درمرد کو نال کرنا ہی درو شیعہ میں نہایت مفید ہے۔ نزلہ کو بھی سود مند ہے۔ غرض کو بائی میں گس کر پٹیا نی اور کینٹی پریس کریں۔  
جب بھی کینٹی پریس چار دستوں کی ضرورت ہو یا بھروسہ جسکے صفحہ کے غلبہ کی علامت ہوں ۲ قریب ہل رات کو سو بوقت دو دھ یا نیم گرم پانی سے کھائیں۔  
سٹوینا (سکے مونیا) عصارہ ریوند (کیو جیا) وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ عمدہ اور آنتوں کی صفائی کے لیے نہایت عمدہ دوا ہے۔ آنتوں کی حرکت دودھ کو تیز کر کے قبض دور کرتی اور دست لاتی ہے۔ کان کے درد اور آشوب چشم کو جو قبض کی وجہ سے ہو دور کر دیتی ہے۔ سو بوقت نیم گرم پانی کی کٹھا "حب بستی" (مید پز) کے طور پر کھائیں جس دن یہ دوا کھائے گا ادا دہ ہو غذا اکی کھانی چاہیے۔  
مقدار خوراک: ۳ سے ۴ سال تک ۱۰ پیکیٹ تک۔ ۶ سے ۱۲ سال تک ۱۰ پیکیٹ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۲ پیکیٹوں سے ۳ پیکیٹوں تک۔  
آشوب چشم کے لیے مفید ہیں۔ آٹھ کی سرخی کو کاٹتے ہیں، ۲-۴ قطرے صبح اور رات کو آنکھوں میں ڈالیں۔

فی دین ۱۲  
۱۲  
فی دین ۱۲  
۱۲  
فی دین ۱۲  
۱۲

# قلزم



ایک طریقہ سن لیجیے۔ عرب اس دوا کو قطور حیات کہتے ہیں۔ عربی زبان میں دوا کے ساتھ قطور لکھا جائے تو اس سے یہ مفہوم نکلتا ہے کہ آنکھوں میں ڈالنے کی دوا ایک عربی اس غلط فہمی کی بنا پر لکھ رکھنے کی حالت میں چند قطرے آنکھ میں پکائیے، اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ اس لیے خیال رکھیے گا کہ "قلزم" آنکھ کے لیے نہیں ہے بلکہ بعد غور کیجئے تو یہ دوا کیا ہو جاوے۔ بل جانا۔ سانپ کا کاٹ کھانا، سرکارو، کتے کا کاٹ کھانا، پڑھنی، کان کا درد، دانت کا درد، زخم، سوجن نے یہ یہ دوا بیکر مفید ہے۔ ایک شیشی "قلزم" ہر گھر میں رہنی چاہیے۔ یہ آڑے وقت میں کام آتیوالی چیز ہے کیونکہ آنتوں سے پجالتی ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک پیسہ (دھم)

دو پہلو ضیق نفس اور غویہ کے لیے بہت مفید ہے۔ بعد ضرورت گرم کر کے مالش کریں۔

یہ کافور اعلیٰ درجہ کا مرکب ہے۔ اس دوق میں نہایت مفید ہے جو ایم کو ہلک کرنا جو خدا دوا کے ضرر سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ دوا اور ہفتہ کے زمانے میں اس کا استعمال بطور حفظ ماقدم اس سخت متعدی مرض سے حفاظت بھی ہے۔ لغت لدم (خون تھوکتے) میں فوری اثر دکھاتا ہے۔ ۳-۵ قطرے پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔  
پچھ مونی، شنگ اور جابریت سے یہ سرمہ تیار کیا جاتا ہے۔ اجسام و باطن پر فوری اثر ڈال کر زہنی بڑھا دے اور اسے برقرار رکھتا ہے۔ عصبہ جو نہ آچنگ زہا اور آنکھ کے فیضی شہ نام پر دیکھ افعال کو درست رکھتا ہے۔ طبیعت جلدیہ (کرسٹ لائن لنز) کو دھندلا ہونے سے بچا کر موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔  
رات کو سو بوقت دودھ سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ دوا نہ مولا نکلتے سے آنکھیں ہمیشہ تن دست رہتی ہیں اور دنیا کی کم زور نہیں ہونے پاتی۔ فی تولد ۱۲  
آنکھ کے چالے چولے اور غولہ کو کاٹنا ہے۔ صبح اور رات کو آنکھوں میں لگائیں۔ غرض امتیاس سے پرہیز کر۔  
یہ دوا نزلوں کے لیے مفید ہے۔ دھند چالے اور پھولے کو کاٹتی ہے۔ ایک ایک سلائی دن میں دو وقت لگائیں۔  
ضعف بصارت کو دور کرنا ہے۔ ناخن لے کر کاٹنا ہے۔ صبح یا رات کو سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

دنیا میں انکھیں بڑی نعمت ہیں۔ آنکھ کی قدر انسان کو بہوت ہوتی ہے جس کی ہم کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ درنہ کچھ قدر حفاظت نہیں کیا تو جسکا لازمی نتیجہ ہوتا ہے کہ ٹھوڑی سی عمر میں کم زوری بصارت کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ عینک کے خوگر ہو جاتے ہیں۔ یہ سرمہ ہم نے خاص طور پر بیش قیمت اجڑا سے تیار کیا جو تمام امراض چشم میں مفید ثابت ہوا ہے۔ بنیادی نہایت طاقت بخشی ہے۔ نیز جالا، بھولا، ناخونہ، خارش، نزول الما، وغیرہ کی شکایتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر آنکھوں کو آنت کش ہے۔ عجیب و غریب چیز ہے۔ اس کے دو دوسلائی آنکھوں میں لگائیں۔ قیمت، فی تولد دو روپے (علا)  
گورنر خیرد آنکھوں کے چولے اور چالے کو کاٹنا ہے۔ ناخن کو نال کرنا ہے۔ دن میں تین بار صبح، دوپہر، شام سلائی سے آنکھوں میں لگاتا ہے۔

## کشتہ معجات اور کشتوں کی نیکیاں

اس وقت کے لیے ایک کشتوں کی نیکیاں بھی تیار کی گئی ہیں۔ ایک نیکی خوراک مقصد ہے۔ اب اختیار ہے چاہے نیکیاں منگائیں چاہے کشتہ اصل ضرورت میں منگائیں۔  
کشتہ بیک سفید دمہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ بد قہ شہد خاص۔ خوراک ایک سرخ  
فالج، لغوہ، کھانسی، دمہ اور غصہ وغیرہ امراض کو دفع کرتا ہے۔ اور ضیق نفس کے دورہ کو فوراً روک دیتا ہے۔  
چاندل یکشتہ ایک تولد شہد میں ملا کر سونے وقت استعمال کریں۔ غرض اور تھیل چیزیں نہ کھائیں۔ نیکیاں ۲۰ خوراک ۳

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| کشتہ بقیہ مرغ   | ذیابیطس کے لیے مفید اور جریان میں نہایت مفید ہے ۲ چاول جو ارش مصطفیٰ ہا ماشہ اور دیگر مناسب دویہ کے ساتھ استعمال کریں                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | فی تولد     |
| کشتہ جگر الیہود | جسمانی قوت کو بڑھانے میں عجیب چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ دودھ ممکن اور دیگر غذائیں بہت اچھی طرح جلد بدن کرنیکی صلاحیت رکھتا ہے۔ معدہ اور جگر قوی ہو جاتا ہے۔ برص کے لیے مفید ہے۔ ۲ چاول یا ایک قرص بالائی میں یا ممکن میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقویت باہ کے لیے خوب کبتر میں استعمال کریں۔ نہایت زود اثر ہے۔                                                                                                                                                                                                        | فی تولد دوم |
| کشتہ جگر الیہود | سنگ گردہ و مثانہ کو خارج کرتا ہے۔ بدرقہ معجون حضرت یحیون بخار الیہود۔ مقدار خوراک اسرخ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | فی تولد     |
| کشتہ جگر الیہود | معدہ کی خراب و طوبت کو جذب کرتا ہے۔ مقوی معدہ و جگر ہے۔ بدرقہ دوا المسک۔ مقدار خوراک ۳ چاول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | فی تولد     |
| کشتہ جگر الیہود | جگر کو قوت دیتا ہے۔ کھانسی کو نافع ہے۔ اس جریان کو جو مثانہ کی حیرت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادتی پیشاب کو روکتا ہے۔ مغز قلبی، دودھ چاول یہ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | فی تولد     |
| کشتہ جگر الیہود | کشتہ ہمارا جو ارش زرخونی عربی ہے۔ نسخہ کلاں ہا ماشہ یا جو ارش زرخونی سادہ استعمال کیا جائے۔ گرم اشیا کا پرہیز فی تولد بارہ رپے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | فی تولد     |
| کشتہ جگر الیہود | جریان کے لیے بھید مفید ہے۔ بدرقہ معجون آرد و خبا۔ مقدار خوراک ۳ چاول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | فی تولد     |
| کشتہ سم الغار   | سنگھیا کا کشتہ بنانا ایک خاص نکتہ ہے۔ ہر شخص اس زہر کو تریاق نہیں بنا سکتا۔ علاوہ یہ کا مقوی باہ جو جسم میں جس قدر قوتیں ہیں سب کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوراک دودھ ہضم کرتا ہے۔ چہرہ کو سونگ و سفید بناتا ہے۔ طبیعے مشورے سے استعمال کیا جاتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | فی تولد     |
| کشتہ سم الغار   | خوڑوں اور مردوں کے جریان کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤز بان عربی جو اہرالا۔ مقدار خوراک ۳ چاول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | سوئے کا ایک خاص کشتہ ہے۔ یہ ارواح اور حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ تمام اعضا رتبہ کو قوت بخشتا ہے اور جسم میں جس قدر قوتیں ہیں سب کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ بھوک خوب لگاتا ہے اور غذاؤں کو جذب و بدن بناتا ہے۔ چند روز میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔ دودھ چاول یا کشتہ دوا المسک معتدل                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | جو اہر والی یا لبوب کبتر ہا ماشہ یا ممکن ایک تولد میں ملا کر استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | سوئے کا مرکب ہے۔ روح جوانی و آتشیت، روح طبیعی و خیرل پیرت، روح نفسانی و انیل پیرت، حرارت غریزی و انیل ہیٹ، کو محفوظ رکھتا ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ معدہ کے طبقات مضطرب و مسکور کو قوت دے کر حرارت درست کر کے جو ہر مضمحل و پیچیدہ کو بڑھا کر بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور غذا کھانی جاتی ہے وہ اس کے اثر سے عروق خون میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوی کر کے باہ بڑھاتا ہے۔ بہترین مقوی ہے۔                                                                                                                                     | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | ہی۔ دل، جگر اور معدہ کو قوت دینے کے لیے دوا المسک معتدل جو اہر والی ہا ماشہ میں ملا کر صبح کو کھلائیں۔ ممکن میں ملا کر لے سکتے ہیں۔ باہ کے لیے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | ۳ ماشہ معجون شہاب آدم میں ملا کر کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز۔ بڑی عمر والوں کو دودھ چاول۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | یہ سوئے اور سچے موتیوں کا ایک نہایت موثر کشتہ ہے جو بہت اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعضا رتبہ دل، دماغ، جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ عام جسمانی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | کمزوری جو بیماری کے بعد پیدا ہوگئی جو بہت جلد رفع کرتا ہے۔ محرک باہ ہے۔ مریضان دق کو یہ کشتہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ان کی قوت کی تجدید کرتا ہے۔ پیچیدہ دل کو قوت دیتا ہے۔ کھانسی میں مفید ہے۔ ۲ چاول یا کشتہ مناسب بدرقہ کے ساتھ دینا چاہیے۔ عام کمزوری کے لیے دوا المسک                                                                                                                                                                                                                                                                          | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | معتدل جو اہر والی اور مریضان دق کے لیے خمیرہ البیشم شیرہ عناب والا یا مفرح بارہ کے ساتھ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | پیسے کے ذخم کو بھرتا ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤز بان عربی جو اہرالا۔ مقدار خوراک ۳ چاول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | فولاد پھیلانے کے بارے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دے کر اس کے تولید خون کی تکمیل کراتا ہے۔ معدہ کے طبقات عضلات کی حرکت کو درست کرتا ہے اور اس کے مختلف غد کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سفید ذرات مخرج ذرات میں تبدیل کرتا ہے۔ خون کو سرخ اور صاف کر کے طاقت دینے والی دیتا ہے۔ خون کی سرخی بڑھا کر قوت خون اور عام کمزوری میں مفید ہے۔ چہرہ کو سرخ و سفید بناتا ہے۔ جو ارش بسا سہ ہا ماشہ یا جو ارش جالینوس یا دوا المسک معتدل جو اہر والی ہا ماشہ میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدہ میں نہ دیں۔ دوا میں استعمال میں ترشی سے | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | پرہیز۔ بڑی عمر والوں کو ۲ چاول سے میں چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہے۔ بدرقہ دوا المسک سادہ معتدل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | فولاد کا یہ مرکب کشتہ دل و دماغ اور جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ چہرہ کو سرخ و سفید کرتا ہے۔ صنعت معدہ اور دیگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ جسم کو گرم کرتا ہے۔ مقوی غذائیں جلد و بدن بناتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ ۲ چاول یا ایک قرص دوا المسک                                                                                                                                                                                                                                                                       | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | معتدل جو اہر والی یا لبوب کبتر یا جو ارش جالینوس میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | فی تولد     |
| کشتہ طلاء       | بلقی کھانسی اور خنار کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤز بان عربی جو اہرالا۔ مقدار خوراک ۳ چاول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | فی تولد     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|
| راگ سے تیار کیا جاتا ہے۔ غصہ ذی اہمیت گلینڈ اور دیگر اعضائے تناسل کی جس کو کم کر کے سرعت اور اختلام کو دور کرتا ہے۔ نصیبتین، غصہ ذی وغیرہ کو قوت دیکر باہر بڑھاتا ہے۔ معدے کو بھی طاقت دیتا ہے۔                                                                                                                                                                                                         | ۱۰ ماشے   | فی شیشی |
| باہ کو بڑھانے کے لیے لبوب کبیر ۵ ماشے میں ملا کر بھلو کھلائیں۔ جریان، سرعت اور اختلام کو روکنے کے لیے سمون آرد خرا ایک تولد میں ملا کر صبح بارات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ تریشی سے پرہیز۔ مقدار خوراک ۱۔ بڑی عروالوں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔                                                                                                                                                    | ۲۰ قرص    | ۱۲      |
| آتشک، وجع المفاصل اور عرق النساء میں مفید ہے۔ بدتر منقعی کا دانا۔ مقدار خوراک چار چاول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ۲۰ مکھیاں | فی قلم  |
| جریان کے لیے مفید ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتا اور غلیظ کرتا ہے۔ قوت مردی کی حفاظت کرتا اور جگر کو قوت پہنچاتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ۲۰ مکھیاں | ۲۰      |
| ۲ چاول یکشتہ سمون آرد خرا ایک تولد یا کھن ایک تولد میں ملا کر کھائیں۔ فی تولد پانچ رُپے                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ۲۰ مکھیاں | ۲۰      |
| تقویت دماغ و جگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ ضعف دماغ کی وجہ سے نزلہ زکام، کھانسی، درد سر وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، ان سب کے لیے مفید ہے۔ ۲ چاول یکشتہ خمیرہ گاؤز بان چاہر والیں ملا کر کھائیں۔ فی تولد غلہ                                                                                                                                                                                             | ۲۰ قرص    | ۲۰      |
| دل کو قوت دیتا ہے اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۲۰ قرص    | ۲۰      |
| ۲ چاول یکشتہ خمیرہ گاؤز بان چاہر والا، ماشے یا خمیرہ گاؤز بان سادہ ایک تولد میں ملا کر استعمال کریں۔ فی تولد دو رُپے آٹھ آنے                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۲۰ مکھیاں | فی تولد |
| معدہ کو قوت دیتا ہے اور جگر کے لیے بہت مفید ہے۔ اعضائے ریشہ کو قوت دیتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ۲۰ قرص    | ۱۲      |
| ۲ چاول یکشتہ جوارش بسا سہ، ماشہ یا جوارش جالینوس، ماشہ میں ملا کر استعمال کریں۔ فی تولد چھ رُپے                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ۲۰ قرص    | ۲۰      |
| معدہ، دودھ و دواؤں کے جریان کے لیے مفید ہے۔ ہضار، ریشہ کو قوت دیتا ہے۔ علی الخصوص قلب کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ خوراک کے سیلان و طوبت کو روکتا ہے۔ دو چاول یکشتہ خمیرہ گاؤز بان چاہر والا ۵ ماشے یا سفر جاد ۵ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ فی تولد غلہ                                                                                                                             | ۲۰ قرص    | ۲۰      |
| چاندی کو بھونک کر بنا یا جاتا ہے۔ معدے کے طبقات عضلیہ (مسلو لکٹ) کی حرکات کو درست، اور جہر یا خیم (پپ سین) کو بڑھا کر غذا ہضم کرتا ہے۔ آلات تناسل میں قوت اور تحریک پیدا کر کے باہر بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے، کاربکس) میں اضافہ کرتا اور دماغ کے تمام حصوں کو طاقت دیتا ہے۔ مثلاً دماغ کے عضلات کو قوتی کرتا ہے۔ تقویٰ عصاب (خروان ٹانک) جو کئی وجہ سے پھول کو طاقت دیکر بدن میں جستی پیدا کرتا ہے۔ | ۲۰ قرص    | فی شیشی |
| معدہ اور دل کی طاقت کے لیے دوا الملک مستحل چاہر والی ۱۰ ماشے۔ دماغ اور عصاب کی طاقت کے لیے خمیرہ گاؤز بان چاہر والا ۱۰ ماشے میں ملا کر کھائیں۔ تقویت باہ کے لیے لبوب کبیر ۱۰ ماشے یا کھن میں ملا کر کھائیں۔ مقدار ۲-۳ چاول بڑی عروالوں کے لیے۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔                                                                                                                                   | ۲۰ قرص    | ۲۰      |
| تمام اعضائے ریشہ کو قوت دیتا ہے۔ سرات غریزی کی حفاظت کرتا۔ فعل ہضم کو قوتی بناتا۔ تقویٰ باہ ہے۔ اور مادہ تولید کی تخلیوں کی اصلاح کرتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                              | ۲۰ قرص    | فی تولد |
| دوسرے میں لطافت پیدا کرتا ہے۔ اور چند ہی روز میں چہرہ کو بارونق بنا دیتا ہے۔                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ۲۰ قرص    | ۲۰      |
| ۲ چاول یکشتہ لبوب کبیر، ماشہ یا دوا الملک چاہر والی ۱۰ ماشے یا خمیرہ گاؤز بان چاہر والا ۱۰ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ تریشی سے پرہیز۔                                                                                                                                                                                                                                                                | ۲۰ قرص    | ۲۰      |



|                                                                                                                                                         |        |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| سبحان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ دودھ عرق گاؤز بان ۵ تولد عرق بید رشک ۵ تولد کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔                                                | ۲۰ قرص | فی سیر  |
| قوت میں بر تقویٰ معدہ اور جگر ہے۔ خضہ کو درست کرتا ہے۔ چار تولد گلقد رشہ یا دایان، ماشہ موہر منقعی ۱۰ دانہ پیکراس کے ساتھ استعمال کریں۔                 | ۲۰ قرص | ۲۰      |
| سینال جسم کے زہریلے مواد کو زائل کرتا ہے۔ خداداد کھن کو مفید ہے۔ پٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا۔ بھوک لگاتا ہے۔ ۳ قطرے ۵ تولد پانی میں مل کر کے استعمال کریں۔ | ۲۰ قرص | فی تولد |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
| عضلے کو زبردست حدت بڑھ جائے یا انکے فعل میں کسی وجہ سے خرابی آجائے کی صورت میں کسی کے قوام میں فرق ہو جاتا ہے اور وہ جلی بڑھ جاتی ہے۔ لبوب غلہ اضافہ شدہ کو قوت پہنچاتا ہے اور دماغ کو احتلال پر لاتا ہے۔ غصہ قدیمہ کو قوت دیتا ہے اور اس لیے اساک کی قوت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ جس میں قوت دینے والے اجرام بھی شامل ہیں مثلاً قدسی زرد اور تلخ مصری اور شک، زعفران وغیرہ اس لیے یہ تقویٰ بدن ہے۔ خضہ پراس کا برا اثر نہیں پڑا کیونکہ اصل اجزاء ساتھ ہیں۔ قوت باہ کو قائم رکھتا ہے۔ اسے ہر قسم میں اطمینان سے استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہ صاحبان اپنے ریشوں کو استعمال کرتے ہیں۔ | ۲۰ قرص | فی تولد |
| معدہ، دماغ اور عصاب کو قوت دیتا ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتا ہے۔ مقدار ۱۰ ماشے۔ بدتر منقعی گاؤز بان والا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ۲۰ قرص | ۲۰      |

بہارِ رحمت

گھریلو چڑوں کے داغ، قیمتی ادویہ اور خشک وغیرہ کا مرتبہ۔ مرکزِ حساب اور داغ نزل کو طاقت دیتا ہے۔ آلاتِ تناسل پر محرک اثر ڈال کر باوجود بڑھاتا ہے۔ غصیوں کے طبقات، بیضیا، غصیوں کے چھوٹے ٹوٹے اور اناسیب لینی کو قوی کر کے مادہ تولید کی پیدائش کے عمل کو بڑھاتا ہے۔ گردوں اور کلاوہ گردہ کے افعال کو صحیح اور تیز کرتا ہے۔ غده خیمہ کے نقائص دور کرتا ہے اور اسے اپنا مخصوص جوہر پیدا کرنے پر تیار کرتا ہے۔ غرض جو رطوبتیں جو ان لپٹنے کے لیے ضروری ہیں وہ مہیا کرتا ہے اور جن گلیٹیوں میں وہ پیدا ہوتی ہیں انہیں قوت دیتا ہے۔ اس کی ایک خوراک تیز یا کشتہ طلا و د چاول ملا کر صبح کو کھائیں اور اسے بہار کا لالہ ہم کو نوش کریں یا صرف دو دھہ پیئیں۔ مقدار خوراک: بڑی عمروں کو ۵ ماشہ سے، ماشہ تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

پیکنگ: ۵ قہلے دو روپے دو آنے (ج)، دس تولے چار روپے (د)، چکنگ: ۵ میں تولہ سات روپے مارہ آنے (م)

لبوب معتدل: مادہ تولید کی پیدائش کو زیادہ کرتا ہے۔ مثلاً: دگر د کی کمزوری کو: زائل کرتا ہے۔ ماشہ یہ لبوب عرق باہم رہنہ خاص ۵ تولہ کیسا تھ استعمال کریں۔



ملینا کے بخار کے لیے یہ جدید مسکروہ۔ اس میں جہاں ملیریا کے کیڑوں کو ہلاک کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے وہاں بیکری اصلاح کا پورا سامان کیا گیا ہے۔ طب قدیم اور طب جدید کا ایک مرکب آمیزہ جو جوہر حال مفید ہے بہتر جو کہ بحالت بخار سے استعمال نہ کیا جاتے۔ بخار اترنے کے بعد ایک ایک خوراک سے پہلے شام دی جاتے۔ ایک شیشی میں تین دن کی دوا ہوتی ہے۔ قیمت: ۱ فی شیشی۔ ایک روپیہ آٹھ آنے (پیر)

## لعوق

|               |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| لعوق آب       | یہ لعوق میل اور خشک کھانسی کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ایک تولہ یہ لعوق کھانسی کے لیے عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ اور سیل کے لیے عرق شیر تر بوڑ والا ۱۰ تولہ یا عرق بارنگ ۱۰ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔ تنہا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گرم و بادی ہشیا سے پرہیز۔ |
| لعوق اپنے خیر | سیل اور خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ پیسہ پڑوں کو قوی کرتا ہے۔ اولہ یہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔                                                                                                                              |
| لعوق بادام    | مقوی دماغ، سینہ کی خشکی کو رفع کرتا ہے اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔ ایک تولہ شب کو سوتے وقت استعمال کریں۔                                                                                                                                                  |
| لعوق ہدانہ    | نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ حرارت کو کم کرتا ہے۔ اولہ یہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کیا جاتے۔                                                                                                                                          |
| لعوق راجوی    | ضیق ہنٹس کے لیے بہترین چیز ہے۔ دودھ کی کمی میں، ماشہ لعوق دراسے پانی میں گرم کر کے دینے سے دودھ نک جاتا ہے اور بلغم باسانی خاف ہو جاتا ہے۔ جب بھی سانس میں تنگی اور بوجھ ہو لعوق راجوی استعمال کریں۔                                                      |
| لعوق پیر      | نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ بلغم سے سینہ کو صاف کرتا ہے۔ سات ماشہ سے ایک تولہ تک یہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ میں جوش دے۔ شب کو سوتے وقت یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی ہشیا سے پرہیز۔                                                              |
| لعوق پستان    | نزلہ، زکام، کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ سینہ کو صاف کرتا اور کھس کو دور کرتا ہے۔ ماشہ سے اولہ تک لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ یا دوسلہ خیار شیریں مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی ہشیا سے پرہیز۔                                               |
| لعوق شہید     | کالی کھانسی کے لیے مفید ہے۔ ۳ ماشہ سے ۶ ماشے تک دیا جاتا ہے۔                                                                                                                                                                                              |
| لعوق شیشی     | دھر کے لیے مفید ہے۔ ذائقہ کے اعتبار سے خوش گوار ہے۔ ایک تولہ یہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ کیسا تھ یا تنہا استعمال کریں۔                                                                                                                                   |
| لعوق کتان     | دھر کے لیے مفید ہے۔ سینہ کی جلن کو رفع کرتا ہے۔ ایک تولہ یہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز۔                                                                                                                        |
| لعوق مستحل    | نزلہ و زکام، کھانسی کو فائدہ دیتا ہے۔ نزلہ حاد کی تغلیظ کرتا ہے۔ اولہ یہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز۔                                                                                                           |
| لعوق نرلی     | نزلہ کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو جاتی ہے ہو کدور کرتا ہے۔ اولہ لعوق عرق گاؤز بان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔                                                                                                                    |
| بالقہ سفت     | معدہ امعاء کو قوت بخیر بخیر معدہ کے سبب جو دست آتے ہیں ان کو بند کرتی ہے۔ ۴ چاول یہ دوا چون سنگدان مرغ، ماشہ کے ساتھ کھائیں۔                                                                                                                              |

**تواری** ← **رحم کی شدید تکلیف کو دور کرتی ہے۔**

اکثر خواتین کو ان کے رحم کی کم زوری یا حسیتین الرحم کے نفل کی خرابی کی وجہ سے آیام کے نفلے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جسم کا چورہ بٹ جاتا ہے پیٹ میں شدید کرب و جھپٹی ہوتی ہے۔ دن صاف نہیں ہوتے غرض ایسی شدید تکلیف کہ برواشت سے باہر ایسی خواتین کے لیے ماہواری بیدرغید ثابت ہوگئی۔ یہ کوکھات دیتی ہے اور حسیتین الرحم کی اندرونی رطوبت کا رازا و اعتدال پر لاتی ہے اس سے رکابا ہوا غل ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور عورتوں کو بھینے کی اس نرسے آسانی کے ساتھ نکالت دیتی ہے۔ قیمت فی شیشی دو روپے۔ (دعا)

آج تک سونا جن صورتوں میں استعمال کیا جا تا ہے ان سب میں اسکی یہ صورت زیادہ شریع الاثر ثابت ہوئی ہے جس بمقتی دھات کے فوائد و عصبہ درازتے  
 مستعمل ہیں۔ و حقیقت جسم کی ہر قسم کی کوری کے لیے سونا ایک خاص چیز ہے جس دھاتی سب سے بڑی خوبی ہے کہ خود خون میں جذب ہو کر اپنا اثر شروع کر دیتی ہے  
 اعصار دیکھ براس کا بہت جلد اثر ہوتا ہے اور جسم میں ایک نئی قسم کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو بعدہ براس کا اثر غذا کی خواہش زیادہ ہوتی ہے شویت میں ہونا ہے  
 بس اور دق کے مرضیوں کو خاص بدرقہ کیا تاکہ استعمال کرانے سے اس مرض کے خلاف توانائی پیدا ہو جاتی ہے۔ ضعف باہ و غیرہ کے مرض اس سے خاص  
 فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ ترکیب ہمال۔ ضعف عاتہ کے لیے اس دھات کے دو تین قطرے ع ق مار الہم مزیری ۵ قطرے کے ساتھ یا عرق کاوز بان ۱۰ قطرے  
 یا صرف ۱۰ قطرے ڈال کر استعمال کرنے چاہئیں۔ ر ق و غیرہ کے مرضیوں کو ع ق بہا بھرا یا عرق گندہ غیری کے ساتھ او ضعف باہ کے مرضیوں کو ع ق مار الہم  
 پینچ خاص دوا نقشہ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے دوا میں استعمال میں دودھ یا گھنٹن وغیرہ سب برداشت ہستعمال کر سکتے ہیں۔

مثالی کثرتِ احْتِلَام کی کامیاب دوا

ابن: فی میں کسی خراش کو ہج سے وہاں سولاش ہو جاتی جو اس سے اخلاص کثرت ہونے لگتے ہیں اکثر بعض کسی بری عادت کی وجہ سے ذکاوت جس یعنی جس کی تیزی میں دھوبھنے میں اودان کو ذرا سی تحریک یا گڑھے اخلاص ہوجاتا ہے۔ ایسے ہی رعبوں کے لیے **مِثَالِی** بنائی گئی ہے۔ یہ سبک ہو۔ انھما میں مغز پرید کر کے جو اس لیے استہلاک ہوتے ہیں جو معام ضروری سمجھتے ہوں کہ غصہ باہ کا علاج کرنے سے پہلے بعض کے اعصاب کی ذکاوت دور کریں وہ ایسے نوجوان پر **مِثَالِی** ضرور کو دیتے ہیں۔ **مُزَبَّج** چیز ہے۔ **حِیثُ** فی شیشی میں کُپے (سے)۔

مذہب

۱۔ دودھ کو قوت دینا ہے۔ دوسرا کو دودھ کرتا ہے، فخریچ پید کرتا۔ اسہال اور دبا ہوا بیکر کاغذ دیتا ہے۔ اولہ پانی سے دھو کر اور ورق فقرہ لپیٹ کر رکھائیں۔  
 دل کو قوت دینا۔ فخریچ مجنشتا، وحشت و درکار اور خفقان کو نازل کرتا ہے۔ ایک تولہ مرہ استعمال کریں۔  
 ۲۔ لمب کو قوت دینا۔ فخریچ مجنشتا، وحشت و درکار خفقان اور بچہ میں نافع ہے۔ دستوں کو درد کٹا ہے۔ دو تولے مرہ استعمال کیا جاتا ہے۔  
 ۳۔ بچہ میں اسہال میں بہت مفید ہے۔ دو تولہ مرہ عرق بادبان ۱۲ تولہ بادگیر مناسب اور بے کے ساتھ استعمال کریں۔  
 ۴۔ فخریچ و مقوی قلب ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ دو تولے مرہ ترش کر لیں۔  
 ۵۔ دودھ کو قوت دینا ہے۔ جہنم چھا کرتا ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔ ریاچ کو تحلیل کرتا ہے۔ گردوں اور کمر کو مضبوط کرتا ہے۔ اور رنگ بکھارتا ہے۔ درد شکم کو دودھ کرتا ہے۔  
 ۶۔ دو تولہ مرہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ادا جیسے دس سے پڑھیں۔  
 ۷۔ نہایت مغز و مقوی دماغ و روح میں لطافت پیدا کرتا ہے۔ اختلاج قلب و عروق و عرق و عرق و عرق کاغذ بادبان ۱۲ تولہ گیشیا یا تنہا استعمال کریں۔



مرہ بگندہ

قلب کے قوت دینا، تفریح پیدا کرنا معدہ اور دماغ کو طاقت دینا ہے، آواز کو صاف کرنا، تجر میں نفع دینا اور کسی قدر بارہا میں بھی مفید ہو۔  
 ۱۲۔ تولد یہ مرہ بگندہ عرق کا دوزبان ۱۲ تولد کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مرہ ہشپانی

قلب اور معدہ کو قوت دینا، دماغ کو تری پہنچانا، تفریح پیدا کرنا ہو۔ دو تولد کی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مرہ ایشیائی

معدہ اور دماغ کو طاقت دینا اور قبض کو دور کرنا ہو۔ حافظہ کو قوت دینا اور ذہنی کو تیز کرنا ہو۔ معدہ و رسانی سے دھوکہ رات کو سوتے وقت کہ مرہ  
 یہ کیمیائی طریق سے بنایا ہوا موتیوں کا پانی ہو۔ نہایت لطیف، پیچر اور مفید ہے جو امراض قلب اور ضعف عام میں اس کے فوائد قابل اعتماد ہیں۔  
 آلات ہضم پر اس کا اثر خاطر خواہ پایا گیا ہو۔ موتی جود اور تقویت قلب کے لیے خاص چیز ہے۔ دو قطرے عرق کا دوزبان ۱۲ تولد یا صرف پانی میں ڈال کر پیئیں۔

## مرہ بگندہ

مرہ آتشک

یہ مرہ آتشک کے زخموں کو جلد بھر دیتا ہو، خارش کو رفع کرتا ہو، زخموں کو پہلے گرم کر پانی سے یا معمولی گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد مرہ آتشک

مرہ ہشپانی

خنازیری گھٹیوں اور رسولیوں کو تحلیل کرتا ہو۔ دردوں کو سکون دیتا ہو، نیم گرم گھٹیوں پر لپیٹ کریں۔ اوپر سے رو یا فلانی کو سینک کر باندھیں۔

مرہ جدوار

زخموں کو بھرتا ہو، گھٹیوں کو تحلیل کرتا ہو، دردوں کو سکون دیتا ہو، نیم گرم گھٹیوں پر لپیٹ کریں اوپر سے رو یا فلانی کو سینک کر باندھیں ہر دو گھنٹے

مرہ خارش بگندہ

ہر قسم کی خارش کے لیے بنیہ ہو۔ دانوں یا خارش کی جگہ ذرا سا مرہ بگندہ لگا کر لکے یا تھوڑے سے منکر پیچڑوں، باکڑیاں باندھ دینا چند دن میں فائدہ ہوتا

مرہ دارسنگ

دارسنگ اور زخموں وغیرہ کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہو، دم بہل، دم رحم، دم قاذفین اور سوزش خبیثہ رحم کے لیے نہایت مفید ہو، رحم کی کچی

مرہ گھلا دیتا ہو

کو دور کرتا ہو۔ رحم کے افعال کو درست اور اس کی عشتائے مخاطی کی خد فی تری بحال کر کے ایام کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہو، طاعون کی گھٹیوں کو

مرہ جو تو برز میں بھی استعمال کرتا ہے

گھلا دیتا ہو، ہری نکھار دہری کاسنی کے بنوں کا تھوڑا پانی اور ذرا سا روغن گل ملا کر دایہ کے ذریعے سے استعمال کرتا ہے۔ رحم کے پھلے حصہ میں دھو کر

مرہ خراب گوشت

جو تو برز میں بھی استعمال کرتا ہے۔ دم بگندہ پانی اور تیل کا تناسب حسب ذیل ہونا چاہیے۔ مرہ ایک تولد ہری مکھو کے پتوں کا عرق ۱۲ ماشہ خوب دھو کر

مرہ زخم کو صاف کر کے

میں تھم کر بند لیا جائے یا استعمال کرنا ہے۔ اگر مکھو وغیرہ نہ مل سکے تو بھینس مرہ بھی استعمال کرتا ہے۔

مرہ زخم کو صاف کر کے

خراب گوشت کو زخم سے دور کرتا ہو، ناسور کو بھرتا ہو، زخم نیم گرم کر پانی سے دھو کر اس پر لگاتے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے

مرہ زخم کو صاف کر کے

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہو، قدیم معتبر نسخہ زخم گھٹیوں کے دم پرانہ زخم وغیرہ پر لپیٹ کرنا چاہیے۔ سر و جوا اور پانی سے بچنا چاہیے





**مجنون خربش** - خونی بواسیر کو دور کرنے کی جو مسکن کو قوت دیتی ہو، کھوک برصاتی ہو، ۳ ماشہ سے ۷ ماشہ تک یہ مجنون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔  
**مجنون دیبا لوز** - ضعف معہ وجہ اور ہستہ سفاکے لیے مفید ہو، کھل اودام ہو، ۷ ماشہ یہ مجنون عرق بادیان ۶ تولہ عرق برنجاسف ۶ تولہ شربت وینار ۳ تولہ کے ساتھ صبح کے لیے مفید ہو، ۷ ماشہ یہ مجنون پہلے کھائیں اور گاؤ زبان ۵ ماشہ شہد خاص ۲ تولہ پانی میں جوش دیکر اوپر سے پی لیں۔ ترش تقیل اودابی اشیا پر  
**مجنون بلخ الموشین** - ضیق النفس اور خفقان کے لیے مفید ہو، صبح ۷ ماشہ یہ مجنون عرق گاؤ زبان ۱۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔  
**مجنون نیکیا** - مادہ تولید کو برصاتی ہو، مہی و محک ہو، ۶ ماشہ صبح کے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔  
**مجنون بکری** - عورتوں کی بہت سی شکایتوں کو دور کرنے پر خراب رطوبتوں کو جذب کرتی ہے۔ حیض کو درست کرتی ہے۔ ۶ ماشہ سے ۹ ماشہ تک یہ مجنون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش و بادبی ہشیا سے پرہیز۔

**مجنون کڑی** - باہر کو قوت دیتی ہو، سرعت کو زائل کرتی ہو، عورتوں کے جہیان کی مخصوص دوا ہے، بہت قرار حمل میں مدد دیتی ہو، عورتوں کی عام گردوری کو قلع کرتی ہے۔  
**مجنون سنا** - نہایت مفید اور جوب دوا ہو، اولہ یہ مجنون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ یا صرف مجنون استعمال کی جاتی ہو، ترشی و بادبی کا پرہیز۔  
**مجنون سنگ** - دست آور ہو، دل کا تھکے کرتی ہو، درد و سرکوب دور کرتی ہو، ۷ ماشہ سے اولہ تک یہ مجنون عرق بادیان ۶ تولہ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔  
**مجنون شہان** - مجنون سنگ دوا ہو، ۱۰ عدد اودانتوں کو قوت دیتی ہو، ضعف ہضم کو دور کرتی ہو، کھل پخت ہو، ۷ ماشہ یہ مجنون عرق بادیان ۶ تولہ یا دوسری مناسب سی کے ساتھ استعمال کریں۔  
**مجنون شہان** - سورنجان کا مرکب ہے۔ یہ مجنون اپنی سکون تاثیر کے باعث گھٹیا نفرس اور عرق النساء کے لیے مفید ہو، محک جگر ہو، پیشاب آور ہونے کی وجہ سے مواد کو کھاتی ہو، خون اور جڑوں کے تیزابی مادہ کو تحلیل کرتی ہو، رات کو عرق بادیان ۶ تولہ یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک ۱۵ گرام سے ۱۲ سال تک ۲ ماشہ سے ۳ ماشہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ایک تولہ فی تولہ ۲

**مجنون شہان** - یہ دوا عورتوں کے بہت سے امراض کے لیے ویدک کی ایک خاص دوا جو رحم کی خرابیوں کو ختم کرتی ہو، ۹ ماشہ سے اولہ یہ دوا صبح کو کھاتی جاتی ہے۔  
**مجنون بکری** - بلغمی امراض کے لیے اکسیر ہو، جو ہمہ سرا میں اس کا استعمال بہت سی امراض سے نجات دلاتا ہو، ۵ ماشہ ہمراہ عرق بادیان ۱۰ تولہ یا تنہا استعمال کریں۔  
**مجنون شباب اور** - غلہ تخامید قدرت نے جیسے کے درمیان ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر گھومائے میں محفوظ رکھا ہو، جدید تحقیق کے مطابق اس سے ۶-۷ مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء کی تراوش ہوتی ہو، اس لیے اسے شاہ غلہ کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی جوہر جسم انسان میں مختلف کام کرتے ہیں۔ ایک ہڈیوں کی بالیدگی پر نظر رکھتا ہو، اگر اس میں جوہر کی تراوش بند ہو جائے انسان بوڑھا جاتا ہے اور والدوتنا سہل کی قوت باقی نہیں رہتی۔ دوسرا جوہر جنسی غدود رسیکشنول گلیٹنڈز پر کنٹرول رکھتا ہو اور مردانہ قوت کو قائم رکھتا ہو، دوسرے جوہر ہارمون کے دباؤ کو درست رکھتے ہیں۔  
**مجنون شباب اور** - غلہ تخامید کے ان افعال کو سامنے رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ خاص جسم کی دواؤں اور جوہروں سے اس میں وہ تاثیر پیدا کی گئی ہے کہ اس غلہ کے افعال کو منظم رکھتا ہو، اسی لیے شباب اور تندرستی برقرار رکھتا ہے، مردانہ قوت پیدا کر کے اسے بحال رکھتا ہو، کمزور نہیں ہونے دیتا، جنرل، ایک ذرا کمی سستی اور تھکن اس کا اشارہ ہو کہ آپ کے جسم اور اعصاب کو شباب پانچ کی ضرورت ہے، اس کا ہمیشہ خیال رکھیے، قیمت فی شیشی (۲۰ دن کا کورس) پانچ روپے۔

**مجنون مندل** - خفقان کے لیے عجیب غیب مجنون ہے۔ دل و دماغ کو قوت دیتی ہو، تجربہ کو روکتی ہو، ۶ ماشہ یہ مجنون عرق بید شنگ تولہ مصری اولہ کے ساتھ  
**مجنون طلار** - خفقان اور امراض سوداوی کو زائل کرتی ہو، دل و دماغ کو بحیثی طاقت دیتی ہے۔ تمام اعضائے ریسہ و شریفہ کو قوت دیتی ہے، حرارت غریزی کو برصاتی اور تمام قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔ قیمت فی تولہ دو روپے آٹھ آنے (دو روپے) تین ماشہ یہ مجنون عرق بید شنگ ۵ تولہ یا عرق برگ جنول ۵ تولہ یا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

**مجنون بکری** - اس مجنون میں تاثیرات پیدا کرنے والی دوا عشبہ ہو، مصغی خون ہے۔ آتشک گھٹیا، جذام اور فساد خون سے پیدا ہونے والی نیر جگر بیماریوں کے لیے مفید ہے، صبح کو عرق شاہترہ ۶ تولہ، عرق عشبہ ۶ تولہ کے ساتھ یا محض مجنون بھی کھا سکتے ہیں۔  
**مجنون بکری** - ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱ ماشہ سے ۳ ماشہ تک بڑی عمر والوں کو ۶ ماشہ سے ۹ ماشہ تک  
**مجنون بکری** - گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑ کر بہولت پیشاب کے راستہ کھاتی ہو، گردہ و مثانہ کو قوی کرتی ہو، ۳ ماشہ سے ۷ ماشہ تک صرف یہ مجنون شہد  
**مجنون بکری** - تخم کرس ۷ ماشہ شیرہ بادیان ۵ ماشہ عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔



نور

سیان رحم کے لیے مفید ہے۔ جسم کی تواب رطوبت کو خشک کرتی ہے

ایک تولہ یہ عجون عرق کا وزن ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی ہشیا کا پرمیئر

نور

**معجون مومیائی** تمام اعضائے رسیہ کو قوت دیتی جو اور جماع کے بعد فوراً استعمال کرنے سے قوت ناکل شدہ کا بدل جلد کر دیتی ہے۔ کو باقی نہیں رہنے دیتی عجیب اثر رکھتی ہے۔ قیمت فی تولہ دو روپے۔

ترکیب ہمال۔ ایک ماشے سے ۳ ماشے تک یہ عجون عرق غبرہ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش ہشیا و بادی چیزوں سے پرمیئر۔

نور

مجموع ہزل۔ مٹاپے کو دور کرتی ہے۔ مقدار خوراک ۱۰ ماشے عموماً آب تازہ۔

مجموع ناخواہ۔ غذا کو ملدھضم کرتی جو معدہ کو فضلات سے پاک کرتی جو بھوک لگاتی ہے۔ ۱۶ ماشے یہ عجون عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مجموع نواہ کٹلا۔ غذا کو مضہضم کرتی جو ریاہ کو تحلیل کرتی معدہ اور گردہ کو قوی کرتی ہے۔ ۱۶ ماشے یہ عجون بھوک یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کریں۔

مجموع عجساح۔ سوداوی امراض کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔ ۱۰ ماشے سے اولہ مک یہ عجون مونی شہترہ ۹ تولہ عرق بادیان ۹ تولہ نبات سفید ۲ تولہ کے ساتھ

مجموع نسیان۔ حافظہ کو قوی کرتی جو طلبہ اور دانش کام کو بخیر احوال کے لیے مفید ہے۔ ۱۶ ماشے یہ عجون عرق کا وزن ۱۲ تولے یا تازہ پانی کیساتھ شربت ۱۲ تولہ ملا کر

مجموع تلح والی جو عورتوں کے لیے مفید ہے۔ ۱۶ ماشے یہ عجون عرق کا وزن ۱۲ تولے یا تازہ پانی کیساتھ شربت ۱۲ تولہ ملا کر استعمال کریں۔

**معجون تقری** دل اور دماغ کو قوت دیتی جو مہینہ خوشگوار حرات پیدا کرتی جو اور غلظان کو ناکل کرتی جو حرات مغزی کو برائیتھ کر کے

۳ ماشے سے ۵ ماشے تک یہ عجون عرق کا وزن ۱۲ تولے کے ساتھ یا صرف عجون استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرمیئر۔

نور

مجموع میلجات۔ معدہ اور دماغ کو طاقت دیتی جو قبض کو دور کرتی ہے۔ ایک تولہ یہ عجون سب کو سوتے وقت استعمال کریں۔

**مفرح**

مفرح اعظم۔ اعضائے رسیہ کو قوت دینے میں عجیب چیز جو معدہ اور باضمہ کی صلاہ کرتی ہے۔ ۵ ماشے یہ مفرح عرق غبرہ ۹ تولہ شربت عذاب ۲ تولہ کیساتھ یا تنہا

دل کو قوت دینے کی حرکات کے نظام کو درست کر کے اختلاج کو دور کرتا جو حرکت کو اعتدال پر لاتا۔ نہایت تیز اثر کرتا جو چاندی سونے کے

ورق اور تپے موئی اس میں شامل کئے جاتے ہیں۔ مذہب ہیم کے خم کو سمجھ کر کے دل کو مفرح بخشنا جو دودھ یا پانی کے ساتھ کھاتیں۔

مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱۰ ماشے سے ۱۲ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کے لیے ۱۰ ماشے تک۔ فی تولہ ۶ مر

مفرح اروساڈ۔ خفقان کو دور کرتی جو شمع قلب دماغ کو دور کرتی ہے۔ ۵ ماشے یہ مفرح عرق بادیان ۵ تولہ عرق بید مشک ۵ تولہ کے ساتھ یا تنہا ہاتھ مالنا یا

مفرح بقرط۔ تمام اعضائے رسیہ کو قوی کرتی ہے۔ ۵ ماشے یہ مفرح ۶ تولہ عرق غبرہ ۹ تولہ نبات سفید ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

مفرح دکنشا۔ دل کو قوت دینے میں بنطریہ خیالات فاسدہ کو دور کرتی و دانشنا طوڑ ہے۔ ۵ ماشے عرق گندہ ۱۲ تولہ مصری ۲ تولہ لکڑیاں تنہا استعمال کر

روح اور قوتیں جو کسی مرض کی وجہ سے باہل لینے سے ہیست کے اثر سے کم زور ہو گئی ہوں انہیں صلی حالت پر پہنچاتی ہے۔ باہ کو برا بھلا کرتی ہے۔

خفقان ہستقار سو مضہضم کو مفید ہے۔ ۹ ماشے یہ مفرح عرق گندہ ۱۲ تولہ شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

مفرح خالوس۔ ضعیف دل خفقان سوداوی، وحشت اور عام کم زوری کو دور کرتی ہے۔ ۹ ماشے یہ مفرح عرق گندہ ۱۲ تولہ مصری ۲ تولہ کیساتھ یا تنہا استعمال کریں

مفرح کبیر۔ دماغی امراض کے لیے بہت مفید ہے اور عام کم زوری کو دور کرتی ہے۔ ۹ ماشے یہ مفرح عرق گندہ ۱۲ تولہ شربت انار شیریں ۲ تولہ کے ساتھ

**مفرح مشہور**

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دواخانہ کی

مفرح مشکیں استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و روا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کو تیز کر دیتی ہے۔

انہی سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے جو کم زوروں کے لیے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۲ خوراکیں) ڈیڑھ روپے (بغیر

مفرح مشہور۔ خفقان اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ ۹ ماشے یہ مفرح عرق گندہ ۱۲ تولہ مصری ۲ تولہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

# نوح یا قوتی معتدل

حرارت غریزی کی حفاظت کرتی ہو اور اعضائے ونیسہ کو قوت دیتی، ضعف اسہال اور امراض رحم کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتی ہو اور ہر قسم کی کمزوری کو دور کرتی ہو مقوی بکری ہو۔ فی قولہ عمر

نہ اشدتک شربت روح افزا ہم قولیادودھ کے ساتھ نصف مہج استعمال کریں۔

## لذ و عجیب

مباشرت کے وقت عصبی مرکزوں میں ہوجانے والا اور حرام مغز میں عصبی پیغامات کی آمد و رفت شروع ہوجاتی ہے۔ ان پیغامات کا نتیجہ ہونا جو کہ تمام غدود سنا سلیہ اپنی اپنی رطوبات خارج کرنے کے لیے تیار ہوجاتے ہیں۔ یہ حالت بہت لذت بخش ہوتی ہو۔ پھر ہم رحم اور شفقہ کے اتصال اور تصادم سے اس لذت میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے اور جب حرام مغز کی طرف سے کمال کا پیغام پہنچتا ہو تو اس وقت یہ خطہ اور التذاذ درجہ کمال کو پہنچ جاتا ہو لیکن بعض حالات میں شفقہ اور رحم یا غدود سنا سلیہ کی کمزوری اور نقائص کی وجہ سے کوئی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ملذذہ عجبیکے لطف چل جاتا ہو جیسا کہ اس کے سبب سے متاثر ہو کر قبول حلا کے لیے زیادہ سے زیادہ تیار ہوجاتا ہے۔ ملذذ و عجیب مضر جزا ہوتا ہے شمار منافع کے باوجود خوش بو دار بھی ہے۔ شفقہ یا عنق الرحم اور رحم کی اندرونی ساخت پر ملذذ و عجیب کوئی نفع اور نقص نہیں پہنچاتی، لیکن ان کا کوئی مستقل اثر بھی نہیں ہوتا۔ وقتی استمال کی چیز ہے۔ قیمت ایک شیشی تین روپے۔ (ہر پر ترکیب دوا کے ساتھ ہے)

## مسک منظر

یہ نہایت مقوی اور مسک دوا ہے جو نشہ پیدا کرنے والے اور مضر جزا سے پاک اور قیمتی دواؤں مثلاً امشک عینہ یا قوت زہرہ اور زعفران وغیرہ سے مسک کی پاتی ہے بلکہ بھی نفع دہ (ارکشی) کے وقت قصب کے جوف اور خازنہ (جیم) میں زیادہ خون جم جاتا ہے اور اس کے ایک دار (پٹے) بیچ انتصابی (ارکشی) تن کر عروق و شرائین پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس وقت تک قائم رہتی ہو جب تک وظیفہ جان نکل نہیں جاتا۔ بعض کے بیرونی عضلات سکڑ کر اور بیرونی جلد تن کر وریوں پر دباؤ ڈال دیتے ہیں۔ اس سے خون واپس نہیں ہونے پاتا اور نعیط برقرار رہتا ہو۔ اگر قیمتی دواؤں سے عضلات تن کر وریوں پر دباؤ ڈال دیتے ہیں تو جب ورائز ال جلد نہ ہو۔ مسک بے نظیر خاص طور پر بعض کے عضلات کو طاقت بخش کر عینہ (برش) (ایپی ڈیسی مس) قنات نافذہ (مینی او عیسی) قنات دوی کر بھی جو وظیفہ جمائے کیبل اور اخراج مینی اور و بجز اوبات سے فری تعلق رکھتے ہیں فوراً دیتی ہے اور ان میں یہ سہارا پیدا کرتی ہے کہ اس کو دوبارہ کوہ دے دیں۔ مخصوص طور پر مضموی جو کہ عضلہ کو بوالہت خیمہ (اناصتہ المذکر) (ارکشی) (مینی) ہو قوی کرتی ہو۔ یہ عضلات اپنی قوت کے عیش کی قوتوں کو دبا کر خون روک لیتا ہے جس سے نفع نہیں کی نہیں آتی اور لذت و امساک کی کیفیت باقی رہتی ہے۔ مسک بے نظیر کے سہارا مال سے اس کو اور ان اعمال قصبہ نیز قنات نافذہ (مینی او عیسی) میں وہ نتیجہ اور سکڑ دیر میں پیدا ہوتا ہے جو انزال کے لیے ضروری ہو بلکہ جس کا نتیجہ انزال ہو۔ اس کے لیے پہلی مرکز کا قوی ہونا بھی ضروری ہے۔ مسک بے نظیر اس کو بھی قوی کرتی ہے۔ مسک بے نظیر امساک کے لیے ایک سائنٹی فک دوا ہے، جو اس کے جسمی وظائف اور ان کی گہری فریو لوئی کو سانسے رکھ کر لمبی اصول سے تیار کی گئی ہو۔ قیمت فی شیشی تین روپے (تین روپے آٹھ)



## شربت

سیلان الرحم کا مرض اکثر عورتوں کو ہوتا ہے۔ سیلان الرحم کی بہت سی قسمیں ہیں۔ درم رحم کی وجہ سے سیلان ہو سکتا ہے۔ سواک کی وجہ سے ہو سکتا ہے وغیرہ۔ ناشفت صرف اس حالت میں مفید ہے جب کہ رحم کمزوری ہو اور خون میں کیسیسم کی کمی ہو (برقہ اور اجڑ) کے افعال کو بھی یہ باقاعدہ کرتی ہے۔ شوہر کی کسی تکلیف کی وجہ سے عورت کی جنسی خواہش پوری نہیں ہوتی تو یہی عورتیں درم رحم میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ ناشفت ان کے لیے بھی مفید ہے۔ قیمت فی شیشی تین روپے (تین روپے آٹھ)

نور دوا کا نام کے معلق جدید تحقیق یہ جو کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ دوا کے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی پر درم پیدا دیتے ہیں۔ یہ درم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہو اور یہ طوبیت بہت شروع ہوجاتی ہو گئے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہو اس سے ہوتا ہے کہ درم کام کا علاج صحیح ہو جو کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادیوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ درم دور ہو جائے۔

اس دوا کی خاص ایجاد جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہو۔ اس دوا کی چند خوراکیں صرف وہ کو فائدہ دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور

بہت کمزور ہونے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہو۔ ہر گھر میں اس منظر ایجاد کار ہونا ضروری ہو قیمت فی شیشی (تین روپے آٹھ) (صرف ایک روپے)

فی قولہ

یہ دوا ہر نوع کے لیے مفید ہو۔ پہلی خوراک میں خوب بند ہوجاتا ہے۔ مرنے سے اشدتک کسی شربت یا دوی کے ساتھ کھائیں۔

## خواتین اپنے آپ کو کس طرح خوب صورت بناتی تھیں؟

ہندو پاکستان اور ہندی ممالک کی خواتین کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا اس عہد تھا۔ تاکہ غذا مضیم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو چنانچہ آج کل خواتین اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے بہت سی دواؤں سے مستعمل کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ہندوؤں کے لیے ہمدرد دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔

کر رکھا ہے۔ اس لیے وہ خوب صورت اور ترقی درست نظر آتے ہیں۔

معدہ اور آنتوں کو قوت دینا اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف رکھنا جو۔ مدھمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم و صلاحت بخشنا اور خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بنانا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف بارہ آنے (۱۲)۔

نوشادر سیال معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے، نظم و ضبط میں اعانت کرتا اور گردہ کو فائدہ کرتا ہے۔ دو دنوں وقت کھانے کے بعد قطب پانی کے ساتھ۔

نوشادر سادہ معدے کو قوت دیتی، دستوں کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک ۱۹ ماشے۔

نوشادر لولی معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے، بخفاں کو دور کرتی ہے۔ بخفی قلب ہے۔ مقدار خوراک ۱۶ ماشے۔

نوشادر لکٹا دل اور جگر کو قوت دیتی اور تقویت معدہ میں بے نظیر ثابت ہوئی ہے۔ مقدار خوراک ۱۶ ماشے۔

## نوشادر

ہوشیار میں اپنے بچوں کو ہمیشہ نوشاہل دیتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ نوشاہل اس کے مضبوط بچوں کے لیے ایک بہترین نمک ہے جو ان کی جسمانی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے۔ آپ کے بچوں کو ہمیشہ تندرست رکھنا ہو۔ مدھمی، سبز دست، چہرہ، بخار وغیرہ نہیں ہونے دیتا۔ اور اگر یہ مرض ہو جائے تو ان کو تندرست بنانے کے لیے ان میں ماؤں کے بچے بچوں کو نوشاہل سے بہتر چیز نہیں ملے گی۔ نوشاہل اپنے دلے بچے دوسرے بچوں میں خاص امتیاز رکھتے ہیں۔ فی شیشی ۱۰ ماشے۔

ہمدرد ریوٹی (۱۰) گرمی والوں کے لیے مفید ہے۔ دوسرے پوتہ دل کی طرح چھوڑا جاتا ہے۔ قیمت فی ڈبہ آٹھ آنے (۸)۔

ہمدرد مرہم ہمدرد دوا خانہ پاکستان کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو بڑوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے کی خوبصورتی کی ہمدرد مرہم میں اور ناکامیوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے دو طرح سے خاتے ہیں۔ پہلا خاتہ یہ کہ اس کا استعمال کیا جائے۔ دوا خانہ کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہم میں یہ بات نہیں ہوتی، کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ حیلوں سے بنائے جاتا ہے۔ چربی اور غلیظ حیلوں سے پاک ہے۔ اس کے ابرا جلد اثر کرنے والے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاتہ اس مرہم کا یہ کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً کرتا ہے۔ اس کا سبب پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ جیسا مضمون جہاں تکلیف دیتی ہے، سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھوٹن، چھین وغیرہ تکلیفیں اس سے تباہ ہوتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم پہلے مرض کو دور کر کے کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں تک اس کا کام ہے مرہم انجام دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیچے پن کو دور کرتا ہے، جلی ہوئی جگہ کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے۔ کے پیشاں فائدہ ہے۔ آپ کے پاس ہمیشہ ہمدرد مرہم کی ایک ڈبہ رہنی چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ ایک روپیہ (۱)۔

## ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کیش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرنے

ہمدرد منجن پاکستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد دانتوں کو تھوٹھ پیٹ اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں۔ اور دانتوں کی ہمدرد کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلان یا آٹا دیتا ہے۔ ٹھنڈی بد بو دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دانتوں کے لیے مفید ہے۔ خون اور مہرپ کو روکتا ہے۔ دانت اور مسوڑھوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے۔ قیمت، چودہ آنے (۱۴)۔

رسالہ ہمدرد سہ ماہی نمبر ۱۹۹

# ہمدرد صحت کراچی

ایڈیٹر۔ حکیم حافظ محمد سعید دھلوی

|    |                                        |    |                                            |
|----|----------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| ۲۳ | بچوں کی پرورش اور تربیت                | ۲  | ورزش جسمانی                                |
|    | عادات و اخلاق کی ابتدائی تربیت         | ۳  | انسداد                                     |
| ۲۵ | باغ و نہال                             | ۶  | عالمی ریکارڈ کیسے حاصل ہو؟                 |
|    | نکو جھکو عائشہ                         | ۷  | نماز و تصنیف و تالیف                       |
| ۲۷ | عجائب عالم اور تفریح الاطفال           | ۸  | عمل انفعالیات                              |
| ۲۸ | کیا نبض سے سب کچھ معلوم کیا جاسکتا ہے؟ |    | پوت کے پاؤں                                |
| ۳۰ | جنوبی افریقہ کے ساجر معالجین           | ۱۰ | پارن میکدہ                                 |
| ۳۱ | ادبیات                                 | ۱۱ | عمری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ      |
|    | "نیند کیوں رات بھر نہیں آتی"           | ۱۲ | طبت دیہی                                   |
| ۳۶ | دودھ بھی ایک نعمت ہے۔                  |    | دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے         |
| ۳۷ | جنسیات                                 | ۱۴ | میں مبینہ کا پھل                           |
|    | محبت کا فن سیکھا جائے یا نہیں؟         |    | پامن                                       |
| ۳۸ | لطائف                                  | ۱۵ | علم الادویہ                                |
|    | سیر و سفر                              |    | محرک مخزن ادویہ                            |
| ۳۹ | سوال و جواب                            | ۱۷ | خاندانی شجرہ کا ہوتا                       |
|    | فتق کا علاج۔ صفراوی امراض۔             | ۱۹ | طبی گزشتہ اور آئندہ                        |
|    | دل اور جذبات، بھوک کا مرجان۔           | ۲۰ | لالی کے بھینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے؟ |
|    | چھاتی کی خارش۔ قلبیہ کرنے کی ورزشیں    | ۲۲ | آئین کی صحت اور حسن                        |
|    | آنکھیں دکھنا                           |    | فرصت کے اوقات کو کس طرح صرف کیا جائے؟      |

سالانہ

۲۱

نی پرچہ

۳

ہمدرد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر نے شہر آفٹ لیٹریچر پریس کراچی میں چھپوا کر دفتر رسالہ ہمدرد صحت، آرام باغ روڈ کراچی سے شائع کیا

# تنفس کی ورزش اور آنتوں کی صفائی

اس سے پہلے کی کسی اشاعت میں سانس لینے اور خارج کرنے کی آسان ورزشیں بیان کی جا چکی ہیں مگر ان ورزشوں کے فائدے زیادہ تر پھیپھڑوں کے امراض کی حد تک محدود ہیں۔ اس اشاعت میں سانس کی ورزش کے وہ طریقے بیان کیے جاتے ہیں جن پر عمل کرنے سے آنتیں صاف ہوجاتی ہیں اور قبض وغیرہ شکایات باقی نہیں رہتیں۔

سانس لینے اور خارج کرنے کے جو طریقے آنتوں کے افعال کو تقویت دیتے ہیں اور ان کی حرکات میں جتنی پیدا کرتے ہیں انہیں حفظ صحت کے اصولوں میں اولین حیثیت حاصل ہے۔

حسب ذیل ورزشوں میں پیٹ سانس کے ذریعہ مسلسل اور تیز حرکت میں مصروف رہتا رہے اور اس سے قولون کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔  
۱۔ اپنے جسم کو قریب قریب کپڑوں سے بالکل خالی کر کے پیٹ کے بل لیٹ جاتیے اور اب اپنی نگاہیں اور توجہ اپنے پیٹ پر جمادیجئے۔ اس کے بعد سانس

خوب کھرائے کر یا اچھی طرح خارج کر کے جیسے آرام کے پیٹ کے عضلات کو ملانا شروع کیجئے یعنی پیٹ کے اندرونی حصوں کو اندہ کی طرف کیپنے لہ تیزی سے باہر کی طرف تانیے یہ اعضائے شکم کو اندہ لانے اور باہر لے جانے کی مشق مسلسل جاری رہے۔ ہر تیس سیکنڈ کے بعد سانس بدلیے۔ یہ ورزش دس سے بیس منٹ تک دہرائیے

اس ورزش کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے ہاتھ بالکل ڈھیلے چھوڑ کر جت لیٹ جاتیے۔ اس کا خیال رہے کہ بدن ہر قسم کے تناؤ سے خالی رہے۔

آہستہ اوپر کی طرف کھینچے یہاں تک کہ پیٹ ایک گہری واڈی کی صورت معلوم ہونے لگے اور ایسا محسوس ہو جیسے پیٹ کے اندر جو کچھ تھا سب کچھ کے گڑھے میں چلا گیا ہے۔ اب اپنی اعضا کو نیچے کی طرف ڈھکیے۔

پیٹ کو انتہائی کوشش کے پیٹ کو اوپر لائیے نیچے لے ہلائیے، گھمائیے، موڑ دئیے اندرونی اعضا کی ورزش پوری کی نہ کیجئے۔ کم از کم آپ کے



سائیکھنا ہے۔  
جائیے۔  
موڑ دئیے۔  
کرنے میں کوئی  
اس موقع پر  
خیالات اس قسم  
رہیں۔  
مذکورہ  
دولوں  
کھڑے  
رجعت  
موڑ دینے  
نے کی جا سکتی

ورزش ۷  
اس سے واضح ہو گا کہ ان ورزشوں کے دوران میں سانس کی پوری طرح لینے اور نکالنے کی حالت میں پیٹ کی وضع کیسی رہتی ہے۔

## صافی

ہمدرد

کی

خون صاف کرنے والی قدرتی دوا !



# انتقاد

بے مشبہ حضرت اکبر کے اشعار میں بے شمار مواقع پر عربی کے مصرع عربی عبارت کے ٹکڑے، تعلیمات اور انگریزی کے بے تعداد لفظ نہایت بے تکلفی کے ساتھ نظم ہو گئے ہیں اور بعض بعض رباعیات اور قطعات تو کبیر فارسی میں ہیں۔ اگر کوئی مہتمم دلا لایا کم سواد شخص ان تمام چیزوں پر نظر نہ رکھتا ہو تو وہ اس کلام کی لطافت سے بڑی حد تک محروم رہے گا۔ عام کم استعدادوں کو چھوڑیے ہم اے قدیم طرز کے علما میں جنہوں نے تعلیم جدید سے استفادہ نہیں کیا اور صرف درس نظامی ہی ان کا مبلغ علم رہا ہے، یہ کثرت لوگ ایسے ہیں گے جو اگر اشعار اکبر سے دل چسپی لینا بھی چاہیں تو انگریزی الفاظ سے نا بلد ہونے کی وجہ سے کوئی لطف نہ اٹھا سکیں گے۔ بھیلے ان سب کی دشواریوں کو سہولت سے بدلنے کا سامان کر دیا۔ امید ہو کہ اب اکبر کو سمجھنے والا طبقہ کافی وسعت پاسکے گا۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ بھیا جی نے یہ کارنامہ ایسے وقت انجام دیا جب ضعیف العمری اور دائم الرضی کی وجہ سے حافظہ اس قدر کم زور ہو گیا ہو کہ روزمرہ کے الفاظ کے معنی بھی بعض وقت یاد نہیں آتے اور وہ بقول خود یہ محسوس کر رہے ہیں کہ ”حضرت اکبر کے کلام پر حاشیے لکھنے میں میرے دماغ نے کافی ٹھوکریں کھائی ہیں اور میرے قلم نے بھی اور ان معلوم و محسوس غلطیوں کے علاوہ یقیناً ایسی بہت سی غلطیاں اور کوتاہیاں بھی مجھ سے ہوتی ہوں گی جن تک میری تنقیدی نظر نہیں پہنچ سکی ہے۔“ اور اس لیے ان کی یہ جواں بہتی اور جوانوں کو مات کر دینے والے قابل تقلید جد و جہد ہماری نظر میں بہت زیادہ سائنس و تحقیق کی حقدار قرار پاتی ہے۔ اس قسم کے بڑے کام انجام دیتے وقت لغزشیں اور کوتاہیاں کس سے نہیں ہوتیں۔ بے عیب تو خدا ہی کی ذات ہے۔ بھیلے اس کو محسوس کیا اور نہایت فراخ حوصلگی کے ساتھ اعتراف کرتے ہوئے یہ قول مفصل لکھ دیا کہ ”ایسی سب غلطیوں اور کوتاہیوں کے لیے میں اپنی نا اہلیت کا عند پیش کر کے تمام باغ نظر قارئین کتابتہ مستعدی ہوں کہ جو غلطی بھی ان کے علم میں آئے یا جس اصلاحی ضرورت کو وہ محسوس کریں اس سے کارکنان ہزم اکبر کو مطلع کرتے رہیں۔“

ان سطور کو پڑھنے کے بعد تبصرہ ماتمقد کہنے والے کا کام بہت مختصر

قطعات و رباعیات اکبر الہ آبادی۔ سائز ۲۴x۱۴  
(حصہ اول) ضخامت ۱۰۰ صفحات

قیمت: پانچ روپے آٹھ آنے  
پتہ: مکتبہ بزم اکبر بزرگ لائسنسز۔ کراچی ۷۷

اسان العصر خان بہادر اکبر حسین صاحب اکبر الہ آبادی ان معدودہ جزوہ میں سے ہیں جن کا کلام فنا ہونے کی نہیں بلکہ زندہ رہنے اور زندگی بخشنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اردو ادب سے دلچسپی رکھنے والا شاید ہی کوئی شخص ایسا ہوگا جو اکبر کے رنگین کلام سے بالکل بیگانہ نظر آئے بلکہ یہ کہنا ہی نہ ہوگا کہ اس ادبی مصل میں اکبر کے اشعار کسی نہ کسی چیلے سے نفل جھل کا کام نہ دیں اس کی خوش مذاقی میں شیخ کے معقول وجوہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

تفہیم ہندو پاکستان کے بعد اندیشہ پیدا ہو گیا تھا کہ اردو ادب حریفوں کی چوہ دستہ کی بدولت اپنا بہت سا سرمایہ کھو بیٹھے گا اور پاکستان کا مخصوص اس کی کو بہت زیادہ محسوس کریں گے، شکر ہو کہ یہ اندیشہ غلط ثابت ہوا اور پاکستان میں بزم اکبر کے قیام سے یہ امید بندھ گئی کہ انشاء اللہ مسلمان اپنے شعرا اور شاعری کا یاد تازہ رکھنے میں دوسروں سے پیچھے نہ رہیں گے۔

بزم اکبر کراچی اس سے پہلے بھی حضرت اکبر الہ آبادی کے سوانح حیات کے نام سے شائع کر چکی ہے۔ اب اسی سلسلے کی یہ کتاب شائع کر رہی ہے۔ کمالی فدیت اور اہمیت کے لحاظ سے نقش ثانی کہلانے کی مستحق ہے جس کے پڑھنے میں کوئی شبہ نہیں کیا جاسکتا۔

اس کتاب کی ترتیب تبویب جناب بھیا احسان الحق صاحب کے ہتھ دسٹ، اہتمام کی ممنون ہو جو ادبی دنیا میں اپنا ایک خاص مقام بنائے ہیں۔ بھیلے یہ کام جس محنت و کاوش کے ساتھ کیا ہو اس کا اندازہ کتابتہ سے دیکھنے اور پڑھنے کے بعد ہی ہو سکتا ہے۔ پھر ان کا کام صرف ترتیب زیب ہی پر ختم نہیں ہوا جو بلکہ انہوں نے تشبیہ کا بارگراں بھی اپنے سر لکھا کہ کو مفید سے مفید تر بنادیا جو اس طرح ایک بہت بڑا مرحلہ گزرا ہوا ہے جو لکھا ہے۔ اب وہ لوگ بھی جو کلام اکبر کے تمام محاسن و رموز کا شکر کرنے سے قاصر رہتے تھے بڑی حد تک اپنی مشکلات کو حل کر سکیں گے۔

ہو جاتا ہے اور وہ مجبور ہے کہ بھیا کے مذکورہ بالا مشورہ کی تعمیل میں چند امور پر توجہ دلانے پر اکتفا کرے جو دوران مطالعہ میں ضروری معلوم ہوتے۔

صفحہ ۳۸ لن ترانی کی تشریح کے ساتھ اس کی محاوراتی شرح  
بھی لکھنی چاہیے تھی۔

صفحہ ۴۴۔ ”بعد از خدا بزرگ توئی قصہ مختصر“ بمبیا نے یہ مصرعہ شیخ سعدی کی طرف منسوب کیا ہے۔ درمحل یہ مولانا جامی کے ہن خطبے کا آخری مصرعہ ہے۔

یا صاحب الجہان ویا سید البشر  
لا یکن دنیا کا کان حقہ

صفحہ ۶۰: قسطنطنیہ سے میں خلیفہ رخصت کی تشریح میں آخری خلیفہ سلطان عبدالحمید خاں کو ظاہر کیا گیا ہے حالانکہ ان کی معزولی کے بعد بھی خلفاء کا سلسلہ جاری رہا۔ آخری خلیفہ سلطان عبدالحمید خاں تھے جنہیں کمالی مگر وہ نے معزول کر کے جمہوری حکومت قائم کی۔

صفحہ ۱۵۴ گزاردہ کی نماز : اس قطعے کی تشریح میں حافظ شیرازی کے اس شعر کی طرف اشارہ کرنا ضروری تھا  
 اے کبک خوش خرام کہ خوش میردی سباز

غزوہ مشوکہ گریہ عابد نماز کرد

گویا ”گرۃ عابد“ کا لفظ حضرت اکبر نے بطور تبلیغ سنا لیا ہے۔

صفحہ ۳۴، تشریح (۲) میں لفظ عارف شیراز سے متعلق جوابی۔

عادت شیراز عموماً حافظ شیرازی کو کہا جاتا ہے۔ شیخ سعدی کو نہیں  
 جن کا شعر نقل کیا گیا ہے۔ یہ بات، اور ہر سعدی کا عرفان ہی بجائے خود نظر  
 انداز کرنے کی چیز نہیں۔

صفحہ ۱۵۰۔ آخری قطعے کی تشریح میں صرف سرسری مفہوم دیا

کیا ہو۔ اپنی تاریخ اپنی ملت سے رہو تم با وفا

بندگی تم کو مبارک صاحبوں کو صا جی

مہل بات جس کی طرف اس شعر کے پہلے مصرعہ میں صاف اشارہ موجود ہے، جو نظر انداز کر دی جی۔ یہاں بندگی سے دو مہل خدا کی بندگی کی خصوصیت مراد ہے، جو جب تک مسلمانوں میں اس بندگی کا احساس رہا، خدانے ان کو علیٰ غشیا۔

لفظ اور کئی مقامات پر بھی آتا ہے۔

صفحہ ۳۸۹ تشریح (۱) میں علامہ ڈاکٹر اقبال کا سال وفات ۱۹۳۸ء ہے۔  
 لکھا جی۔ ص ۳۸۹ء ہے۔

صفحہ ۲۸۰ پرانی روشنی بالائے طاق: اس قطعے کی تشریح میں شیخ  
کے سطحی مفہوم پر اکتفا کیا گئی جو حالانکہ یہاں یہ لفظ سوز باطن اور رونا  
گداز کی مانند گہرا ہے جس کا تقابل مادیت سے مقصود ہے یعنی فیض  
کالج سے روحانیت رخصت ہوتی جا رہی جو اور مادیت کو عروج و  
رہا ہے۔ قطعے کے تیسرے مصرعے میں اسی جانب اشارہ کیا گیا ہے۔

صفحہ ۲۸۸ ”چندو کی مسلمان“ اس عنوان کے ذیل میں جتسہ؟  
ہے اس کا دوسرا مصرعہ اس طرح لکھا گیا ہے۔

”ماکجا عشق بتاں میں سست پہا کیجیے“

چنان سست کردن فارسی محاورہ جو اردو میں اس استعمال خلاف نہ معلوم ہوتا ہے۔ اگر ای کی کوئی سند ملی تو ممکن ہو حضرت کہہ سکتے ہیں کہ شعر میں مل سکے اور وہ بھی بطور شاذ۔ مفسر کی موجودہ فصاحت کے خلاف ہے۔

غالباً اصل مصرعہ یوں ہوگا۔

..ماکجا عشق بتان سست : یاں کھیے

خود بخیریا کو بھی اسی بنا پر کچھ غائب سی محسوس ہوتی، جیسی ہے مرنے  
تشریح میں مطلب غائبانہی ہر کے الفاظ استعمال کیے ہیں۔ گریڈنگ  
مستند نخل سکے تو اس خیال کی تائیداً ترمیم ہو سکتی ہے

صفحہ ۲۹۹: ”دن کو کچھری کی سیلیں رات کو ناغہ ہو رہی ہیں۔“  
عنوان کے ذیل میں جو قطعہ درج کیا ہے اس کی تشریح غیر منطقی ہے۔ خصوصاً اس کے دوسرے شعر کی۔ صرف خالد بن الولید کے قاتل پر لکھا گیا ہے اور شعر کے مفہوم سے صرف نظر کیا ہے۔

صوفیہ امام شمسہ بقدر علم، اس قطعہ کا چوتھا مصرعہ سن کر نہ  
 ہے "نازم تویی و جہانگ جو مقدار علم ہو" اور یہ صحیح نہیں معلوم ہوتا  
 "نازم" کے بجائے لفظ "موزوں" ہوگا۔

ان فروگزاشتوں کے علاوہ بعض تشریحات ایسی بھی ہیں جنہاں



# عالمی ریکارڈ کیسے حاصل ہو؟

لگے نہ پھٹکری اور رنگ آئے چوکھا ہی چوکھا پھر بڑی خوبی یہ ہے کہ مظاہرے کسی خاص عمر یا صنف کے ساتھ مخصوص یا محدود نہیں ہیں۔ مرد و عورت یا پرو جان کم سن بچے اور ہونہار لڑکے سبھی ان میں قسمت لے کر سکتے ہیں۔ ایک طرف تو فوجان اور شہ زوروں کے لیے گھونے، بڑوں کے ڈنگل، کشتیوں کے اکھاڑے یا گھوڑ دوڑوں کے میدان میں دوسری طرف تک کے لیے ہوائی جہازوں پر طول و طویل اڑائیں (میں ایسی جہازیں بددیار انگلستان کی صبر آزما دو طرفہ پیرا کی دعوت عمل لے رہی ہیں۔ بچوں اور بوڑھوں کے لیے طویل فاصلہ کشتی، آن بہت، جلد رست حتیٰ کہ مرنے تک وسعتیں موجود ہیں۔ جمع البقری کے مظاہروں میں سیکڑوں گائیں پانی لینا یا لاتعداد سخت اباے ہوئے انڈے بلا سانس لیے حلق سے نیچے آئے ایک مقبول طریقہ جو ہفتوں دن رات ناچتے رہنا، ستونوں پر آسن جانے کئی کئی دن کھائے پیے بغیر رہنا یا اور کچھ نہیں تو چھپے دو چھپے بالکل بڑا خاموشی سے گزار دینا بھی جنداں اُن ہوائی بات نہیں، غرض حوصلہ دار میدان ابھی بہت وسیع ہے۔

حال ہی کی تازہ خبر ہے کہ جنوبی انگلستان کے ایک حوصلہ مند نے چلنے پیچھے پاؤں (پشت کی سمت میں) چل کر پورے سولہ میل کا سفر طے کیا۔ اس کا البشیتن کتنا اس کے ساتھ ساتھ نہایت حیرانی نے عام ہے اپنے منہ کی طرف چلنا رہا۔ اس مچھلے نے رات کے وقت سب سے کمبوں میں پیچھے پاؤں چلنے کی مشقت طلب مشق میں پہلے پورے تین مہینے صرف کیے تھے تب جا کر کہیں یہ کمال حاصل کیا۔ پھر خوبی یہ تھی کہ سورس کا ہمارے طے کر لینے کے بعد بھی اس کا سانس نہیں اکھڑا، محض خفیف سا دھڑکنا محسوس ہونے لگا۔

موجودہ بین الاقوامی معاملات کو دیکھتے ہوئے بھی یہی تین مہینے معلوم ہوتی ہے کہ ان کے طویل مباحث میں بھی سانس نہیں اکھڑتا۔ سر ضرور ہمارے لگتا ہے۔

جذبہ یکسانی بھی عجیب دلاؤیز جذبہ ہو مشہور ہونے، نادر اور نرالا نثر اور دوسروں سے بالکل مختلف و ممتاز مقام حاصل کرنے کی آرزو میں بعض لوگ عجیب و غریب بلکہ مضحکہ خیز حرکتیں تک کرنے سے دریغ نہیں کرتے۔ ان کا اصل مقصد یہ ہوتا ہے کہ مشہور ہوں، خواہ ناموری حاصل کرنے کا ذریعہ بدنامی ہی ہو۔ بدنام اگر ہوں گے تو کیا نام نہ ہوگا۔

لیکن جریدہ عالم پر ثبت و دائم کا تمغہ حاصل کرنے کے لیے ہر صورت ایک ریکارڈ (بلند ترین درجہ) کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر یہ عالمی ریکارڈ ہو تو کیا کہنا! ماشاء اللہ، نور علی نور تاریخ عقل مندی میں ممکن نہ ہو، تو حماقت کافی میں ہی سہی۔ مگر جو ایک ریکارڈ اگر کسی طرح یہ حاصل ہو گیا تو زندگی کا اصل مقصد درجہ کمال حاصل ہو گیا۔ غالباً اس نیک جذبہ کے تحت بعض بلند حوصلہ منچلے "بے مثال" اور ہیبت ناک جرائم تک کر بیٹھے ہیں بعض تعلیٰ کی دھن میں دلی اجازت دولت آباد آباد کرتے ہیں بعض سد شاہی کے لشکر میں چمڑے کا سکہ چلا دیتے ہیں بعض کلہ میٹا بنا دیتے ہیں یا ایک خلک سیر فلک بوس لاش کھڑی کر دیتے ہیں تاکہ انہوالی نسلوں میں ان کی یاد ہمیشہ ہمیشہ کے لیے تازہ رہے۔ یہ اور بات ہے کہ عام اس قسم کی عالی حوصلگی کو اپنی پست دماغی کی وجہ سے خط "یا سنک" یا "داغ" کی چولیں ڈھیلی ہو جانے سے تعبیر کرتے ہیں۔

بدقسمتی سے آجکل جذبہ یکسانی کی نکیل میں بعض چیزیں سنگ راہ بن گئی ہیں، مثلاً تعقیب جراثیم کے لیے سراغ رسانی کے فن میں ترقی ہو کر نئے نئے سائنٹفک طریقے نکل آتے ہیں۔ تعمیری سامان کے لیے قدم قدم پر پریشانی کی ضرورت ہوتی ہے ساری دنیا میں جذبہ مسابقت بڑھ گیا ہے۔ ایک نادر چیز کا اعلان ہوتے ہی اس سے بہتر اور نادر انکشاف کسی دوسری سمت سے ہوتا ہے لیکن پھر بھی اعلیٰ حوصلگی کی دوسری راہیں کھلی جاتی ہیں اور حوصلہ مند طبیعتوں نے اپنی کوششوں کا رخ دوسری سمتوں میں پھیر دیا ہے۔ چنانچہ اب حصول شہرت کے لیے گزشتہ زمانہ کے لیے چوڑے اور گراں قیمت کڑیوں کے بجائے نسبتاً کم خرچ بالا نشین طریقے ایجاد ہو گئے ہیں جو زیادہ مقبول اور سہل الحصول ہیں جن میں محض جسمانی مشقت اور وقت برداشت کے مظاہروں کی ضرورت ہوتی ہے اور جن کی بجا آوری میں یہ عادت بھی بڑھ چکی

# خازنِ تصنیف و تالیف

ہم کی جلی کتابت ہوگی، کوئی صفحات کی زیادتی یا کمی کا شیدائی ہوگا تو کوئی صرف تصویروں کا دل دادہ۔ پھر عیب کہ مسٹر سر سیٹ موگھام نے فرمایا کہ محض جذبہ تصنیف و تالیف اس پیشہ کی کامیابی کا واحد راز نہیں مزید برآں اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض کام چھوڑتے سے گھبرانے والے اور ذوقِ ادب سے سراسر محروم اشخاص بھی جو صرف فرضِ داروں کے تقاضوں سے مجبور ہو کر تصنیف و تالیف کے میدان میں کود پڑتے ہیں وہ بھی آخر کار شہرت و دام حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈاکٹر جارجسن جیسے نامور ماہر فنِ مصنف کا مقولہ یاد رکھنے کے قابل ہے۔ ”کسی سمجھ دار آدمی نے تصنیف و تالیف کی حماقت نہیں کی، بجز اس وقت کے جب کہ اس سے کوئی مالی منفعت حاصل ہونے کی امید ہو۔“

در اصل علم و ہنر کی اس کساد بازاری میں بچے موتیوں کے کہتے قدر دان میں گے؟ عام آنکھیں ظاہری چمک دمک نقلی حسن و آرائش کو ڈھونڈتی ہیں بسشع و پروانہ کے افسانوں، پردہٴ عیسیم کے دلفریب مرقعوں میں جو کشش و دل بستگی ہے، وہ خشک اور محسوس علی بیان و مباحث میں کہاں؟ لہذا بے چارے مصنف و مولف کے لیے بھی اسی زرین اصول پر کار بند ہونا ضروری ہے۔

”زمانہ باقونہ سازد تو بازماند بت از“

## آپ کے مضبوط اور طاقت ور جسم میں قابلِ مخزنِ دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے، اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی، اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہماری دواخانہ کی لاجواب دوا **مفترح مشکیں تھمال کچو** دماغی کام کرنے والوں کے لاجواب دوا ہے۔

ملی آدمی کا ردیاری آدمی اور تجارت پیشہ اصحاب جو دیگر لحاظ سے تو جدا انسان ہوتے ہیں بعض اوقات اپنے کارناموں کے متعلق ڈینگیں مارنے لیتے ہیں، اس کا اثر ایک پیشہ ور مصنف پر تو ویسا ہی ہوتا ہے جیسا ہم خیال پاکرے ہیں کہ ایک لال چھوڑے کا کسی مسرت میل پر ہوتا ہو داب ثابت کیا کہ میں رنگ کو رہا کرتے ہیں، لہذا یہ اثر محض ہماری خوش خیالی ہی تھا، یہ غمی خور ہے اصحاب اکثر کہا کرتے ہیں کہ اگر مجھے وقت ہوتا تو میں اپنے فی تجارت ایک کتاب کی صورت میں قلم بند کر دیتا۔ ”حال ہی میں انگلستان مشہور مصنف مسٹر سر سیٹ موگھام نے ”مصنف کے نقطہ نظر، کے متعلق ناظرین دیا ہے جس میں فنِ تصنیف کی دماغ سوز محنت اور اس میں شائبہ نماں کے طریقوں کا ذکر ہے۔ انھوں نے فرمایا کہ ”جو شخص رنگ سازی یا دیگر کئی کرنا چاہتا ہو وہ پہلے کسی فن کاری کے مدرسہ میں کارآموزی کے جانا، جو شاید یہ پیشہ کسی قدر مشتبہ ہو کیوں کہ آج کل ہیشا رنگ سازانہ پرست ہلاکی ابتدائی تعلیم و تربیت کے اس فن لطیف کا منہ چراتے نظر آتے اور ان دن ان کی تعداد ترقی پری ہے۔ البتہ موصوف نے فن موسیقی نعتیں جو کچھ کہا وہ صحیح معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ موسیقی ایسی چیز ہے جس میں ہرگز ذرا باریاں فوراً سب کو محسوس ہو جاتی ہیں اور کھرے کھوٹے مسٹر کے اسے کہ کچھ جلد ہی ہو جاتی ہے۔ موصوف نے فرمایا کہ سب سے پہلی چیز جو مصنف کے لیے ضروری ہو وہ ناقابلِ ضبط جذبہ تحریر ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو بے تمدن تعلیم اور تربیت، تجربات زندگی، قدرتِ بیان وغیرہ سب ارمیت۔“

سببِ مصنف کی بدقسمتی سے اس معاملے میں ایک اور چیز بھی قابلِ غور ہے، پڑھنے والے کا ذوقِ سلیم اگر کسی کتب خانے میں چلے جائے آپ کے کتابوں کے بے شمار خواہش مند قطار در قطار پر باندھے نظر آئیں گے اسے ایسے ہوں گے جو بے سوچے سمجھے جو کتاب ہاتھ میں آتی جو اچھا برا لگا آیا جو رسالہ ہاتھ لگا لے لے تامل نوش جان کر رہے ہوں گے، بے نیچہ آثار یہ ہوں گے بعض لوگ خاص خاص محل یا ناشرین کو لکھتے ہوئے ہیں گے کسی کا معیار پسند صرف کتاب کی ضخامت یا

# پہلو کے پاؤں

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج کی طرف توجہ نہیں کی گئی۔ چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں بھی ایک ماہر نفسیات مشکل سے ملے گا۔ ہمارے دھرتی میں عملی نفسیات پر مضامین کا یہ سلسلہ اس کی کوپڑا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ ان مضامین میں ذہنی امراض نفسیاتی مشکلات اور تجربہ سے متعلق مسائل پر بحث ہوتی ہے اور یہ کوشش کی جاتی ہے کہ ناظرین ہمارے دھرتی کی نفسیاتی الجھنیں دور کرنے میں ان کی مدد کی جائے۔ لیکن اداویہ اور علاج کر دینا چاہتا ہے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے۔

"ادارہ"

نے ویسٹ پائنٹ میں داخلہ لیا۔ وہ صرف یہ بھی کہ ویسٹ پائنٹ فوجی تربیت اور تعلیم مفت ملتی تھی۔ جب اس درس گاہ کا آخری سہ ماہی دیا تو کامیاب ہونے والوں میں ان کا نمبر اسکیموں تھا لیکن بعد میں ہر دو روز کے تنظیم اور لیڈر شپ کے وہ جو ہر دکھائے کہ دنیا بھر کے بہت سے میدانوں میں ان کا لوہا مانا جائے گا۔

حال ہی میں ایک عزیز کو کالج میں داخلہ کراتے وقت یہ معلوم ہوا تقریباً ہر ایک کالج میں فرسٹ ڈویژن میں پاس ہونے والوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ سیکنڈ ڈویژن والوں کا نمبر بعد میں آتا ہے اور تھوڑے دنوں کے بعد والے مشکل ہی سے داخلہ پاتے ہیں۔ شاید اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ ہر ملک میں کالج کم ہیں اور داخلہ ہونے والے طلبہ کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ پھر بھی طالب علم یہ امتیاز صحت مند اور اچھے نتائج پیدا کر کے دیتے ہیں۔ ان ہی دنوں میں ہر سب سے کالج کے پرنیڈنٹ ڈاکٹر چارلس ڈیویس نے داخلہ لینے والے بورڈوں اور استادوں کو خاص طور پر نوٹ کیا کہ طلبہ کی ذہانت کی بنیاد پر مقررہ داخلے ہوتے ہیں وہ نہایت نقصان دہ چیز ہیں۔ چنانچہ تجربے سے یہ بات بار بار ثابت ہو چکی ہے کہ نہایت کمزور حاصل کرنے والے طلبہ آئندہ چل کر نہایت کامیاب زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ کیا ترقی کے لیے غیر معمولی ذہانت کی عمر کے کسی شخص سے ہو سکتی ہے؟ نہیں ہوتی۔ یہ بات نہیں کہ آدمی غیر معمولی ذہانت اور علم کے درجہ پر نہیں کرتا۔ بے شک غیر معمولی ذہانت کے ذریعہ بھی ترقی کی جاتی ہے یہ یاد رکھیے کہ یہ بھی ترقی کے لوازمات میں سے ایک ہے۔ ترقی کا صرف یہی ذریعہ ہے۔

گاندھی جی کے بچپن پر نظر ڈال لیجیے۔ کیا "تلاش حق" سے

لوگوں میں یہ غلط فہمی عموماً پھیلی ہوتی ہے کہ پڑھنے کے پاؤں پائے ہیں ہی نظر آجاتے ہیں۔ پچھلے دنوں میں ایک ایسے شخص سے ملا جس پر اس کے بچپن کے تاثرات اس قدر غالب تھے کہ وہ ان سے پوری کوشش کے باوجود تھینکا لڑ نہیں پاسکتا تھا۔ اس نے اپنا مستقبل سکول کی ششما کی اور سالانہ رپورٹوں کے ہاتھ بیچ دیا تھا اور اپنا ہر کام اور اس کا انجام اُن نمبروں سے جانچتا تھا جو اسے سالانہ امتحانات میں ملتے تھے۔ اس میں تو کوئی شبہ نہیں کہ مزاج اور افتاد کے متعلق بہت سی باتوں کا اندازہ چہن ہی میں ہو جاتا ہے، مگر کسی کے مستقبل کے بارے میں کوئی قطعی فیصلہ اس عمر میں نہیں کیا جاسکتا۔

نیویارک یونیورسٹی میں ذہن بچوں کی مشاورتی کمیٹی کے ممبر ہاروے زورباخ نے بچوں کے متعلق جو تحقیقات کی ہیں اس سے پتہ چلا کہ دنیا میں جس قدر بڑے آدمی ہوتے ہیں ان میں سے بہت کم ایسے تھے جو بچپن میں نہایت ذہین تھے۔ لیکن عمر بڑھنے پر ان میں ایسی نئی خصوصیات پیدا ہوئیں جن کی وجہ سے وہ ترقی کرتے چلے گئے۔

آج کل ڈیٹ آیزن ہوور امریکا میں صدر کے امیدوار ہیں حال ہی میں انھوں نے یورپین دفاع کی مشترکہ افواج کی سپر سالاری سے استعفیٰ دیا ہے۔ ان کا بچپن کچھ زیادہ پرامید نہیں تھا۔ ہائی سکول کا امتحان دے کر نکلے تو مستقبل کا کوئی دھندلا سا خاکہ بھی ان کے ذہن میں نہ تھا۔ پہلے کچھ دنوں برف کے ایک کارخانہ میں کام کیا اور کچھ دنوں بھٹیلاں بھنکتے رہے۔ جب ویسٹ پائنٹ (فوجی درس گاہ) میں انھوں نے داخلے کی درخواست دی تو اس وقت بھی مستقبل کا کوئی واضح نقشہ ان کے دماغ میں نہ تھا۔ کوئی جگہ کوئی ادارہ لڑنے مرنے کا جذبہ تھا جس کی وجہ سے انھوں

کمپنی کا پریذیڈنٹ بنا، کمپنی کی حالت ہی بدل گئی۔ فورڈ آرگنائزیشن جو مستقل تباہی کی طرف جا رہی تھی ایک دم ترقی کرنے لگی تین سال کے عرصہ میں یہ نوجوان امریکا کا سب سے بڑا تاجر مانا جانے لگا۔

”میں اپنے والد کا اکلوتا بچہ تھا۔ ۱۹۰۷ء میں جہان کا انتقال ہونے لگا تو انھوں نے مجھے پاس بلا کر کہا اب میرا وقت قریب آ رہا ہے اس لیے میرے پاس کچھ بھی نہیں بچا تھا کہ لیے چھوڑ جاؤں تمہیں دنیا میں خود ہی اپنے لیے جدوجہد کرنی ہوگی۔ جہاں تک تمہاری شکل و صورت کا تعلق ہو تم چھوٹے بھی نہیں ہو، کسی بڑے باپ کے بیٹے بھی نہیں ہو جو باپ دادا کا نام بیچ سکو یہ سبھی تمہارے پاس نہیں ہے، تاہم میں درمیں تمہارا لیے میں اصول چھوڑے جاتا ہوں۔ اگر تم نے ان پر عمل کیا تو یقین ہو کہ کامیابی تمہارے قدم چومے گی۔

اول ”کئی لوگ سڑنا دینا میں بیٹے سے بڑا آدمی اگر ڈرنا تو ”لوگ“ بڑے بڑے جنرل جو طاقتور طاقتور دشمن کا مقابلہ کرنے کو تیار ہوتے ہیں لوگ سے ڈرتے ہیں۔ جب تک کام کرنے کو کوئی فائدہ نہ ہو تو کوئی قدم اٹھاؤ تو ہرگز اس بات کا خیال نہ کرنا کہ لوگ کیا کہیں گے دوسرے کبھی بہت سازسامان جمع نہ کرنا۔ تم کبھی نہ سناؤ گا کہ مالک نہیں بن سکتے۔ البتہ سازسامان تمہارا مالک بن جائیگا۔ اور تمہارا ہر قول و فعل اسی بے جان آقا کے ماتحت ہو جائیگا۔ تیسرے اپنی ذات پر ہنسنا سیکھو ہر شخص کی زندگی کا ایک مختصر پھل پھول ہوتا ہے پھر خود ہی اس پھل پر کیڑوں ہنس پڑے اس کا نتیجہ ہو گا کہ لوگ جب پر ہنسینگے تو تمہیں ناگوار نہیں گزرے گا افسانہ بننے میں جو قوت ضائع ہوتی ہے وہ محفوظ رہیگی۔

ایسا میکسویل  
براؤ کا سٹ

روشنی بڑھ کر آپ یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ لوگ آگے چل کر اس قدر عظیم الشان ہو گئے کہ سکول سے بھاگنے والا مصطلح صاف کرنے والا مصطفیٰ اگر کوئی آدمی نہ ہو تو روح پھونک سکتا ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ جن کا بچپن کی عمر میں بھی مصطفیٰ کے بچپن سے بدتر نہ تھا۔ شہرت دوام کا آماج

نہیں۔ روز ویلیٹ نے کولمبیا لاسکول کا امتحان بہت ہی کم نمبروں میں پاس کیا تھا۔ البرٹ آئن سٹائن کو بھی طالب علم تصور کیا جاتا تھا، مگر وہ دونوں نے اپنے اپنے دائرے میں زبردست ترقی کی بلکہ سچ تو یہ ہو کہ اے روشنی طبع تو برہنہ بلا شہری

ہو گیا۔ مثلاً ہولنگ ورثہ نے بچوں کی ذہانت پر جو تحقیقات کی ہیں، وہ معلوم ہوا کہ جن بچوں کو ذہانت میں ۵۵ نمبر داچھے ذہین بچے کے برابر سمجھا جاتا ہے، ملتے ہیں وہ عام طور پر ناکام ثابت ہوتے ہیں وہ ذہنی قابلیت کی وجہ سے نہ تو دوسرے لوگوں کو سمجھ سکتے ہیں اور ان کی بات سمجھا سکتے ہیں۔ ایک یہ بھی اندازہ لگایا گیا ہے کہ جو لوگ سماجی و اخلاقی طور پر دوسروں سے میل جول نہیں رکھ سکتے۔ وہ ذہانت پر معمولی قابلیت کے دامن میں پناہ لیتے ہیں اور کبھی ترقی نہیں کرتے۔ میں نے بچپن مرتبہ یہ بات بتائی تھی کہ ترقی کے لیے بنیادی چیزیں ہیں جن میں بہت سی ایسی صلاحیتیں صرف اس وقت بیدار ہوتی ہیں۔ کہ سامنے کوئی مقصد ہو اور اس کے حصول کی صحیح خواہش۔

بدلتی زندگی میں اور بعض اوقات جوانی کے آخری ایام تک بعض آدمی وہ سب سے ترقی نہیں کر سکتے کہ ان کے سامنے کوئی نہایت بڑا مقصد نہیں اپنی زندگی میں کسی چیلنج سے واسطہ نہیں پڑتا اور زندگی مختصراً غماض یا تو آسانی سے آسودہ ہوتے رہتے ہیں یا بغیر کسی لوگوں کے رہتے رہتے ہیں۔ آپ نے ہنری فورڈ کا نام سنا ہے۔ اس کے بارے میں یہ نہیں سنا۔ اس کا بھی یہی نام تھا اسے ہنری فورڈ کہتے ہیں۔ ان حضرات نے انجینئرنگ کا بچہ چھوڑ کر ادارہ گزری نتیجاً انہوں نے کوئی یونیورسٹی ڈگری حاصل نہ کر سکے۔ دن بھر موٹر میں گزارتے۔

جانک ان کے والد ایڈسل فورڈ کا انتقال ہو گیا۔ اب بیسیا سال بڑے فورڈ کے سامنے ایک طرف تو فورڈ خاندان کا تاریک رشتہ اور دوسری طرف آمادہ پودا۔ مگر جیسے ہی یہ آمادہ پودا فورڈ

# یارانِ میکہ

یارانِ میکہ کے نام سے تبادل خیالات اور بحث و نظر کے لیے جو صفحہ مخصوص ہو وہ ادارہ ہمد و محبت یا کسی خاص پبلشر کے فکر کا ترجمان نہیں اس صفحہ میں ابوسعبد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس تبادل خیال میں حصہ لے سکتے ہیں۔

”ہمد و محبت“

میں نے اردو کی ترقی کے لیے کوئی ٹھوس کام کر نیکی تجویز پیش کی تھی۔ متعلق رعنا صاحب کہتے ہیں ”میں آپ کے ٹھوس کام تو وہ بہت کچھ دیکھا ہوں۔ اردو والوں نے کچھلی ڈیڑھ صدی میں اردو زبان کی قواعد نے سمجھ ہی پیدا کر رکھے ہیں۔ گرامر اس کا کیا علاج کرسکتا ہے؟ اس پر آپ کا قلم بڑا شگفتہ ہے۔ آپ کی جرات تو اس سے فراتر ہے۔ رعنا صاحب کے ان اعتراضات کے بعد اب آپ کی باتوں کا کھل گئی ہے۔“

اب اردو انشا کی بات چلی ہو تو تقریر کا حال بھی سن لیجیے۔ راجہ آسلی میں جو کارروائی ہندی میں ہوتی ہو اس سے دلی کا ایک لنگر بنی رہا۔ از حد ناراض ہو۔ ادارہ نگار کا کہنا ہو کہ ہندی قتل ہو رہی ہو اور دنیا کے لوگ نہیں بلکہ یو۔ پی کے وہ لوگ ایسے قتل کر رہے ہیں جو ہندی کی طرح واقعہ میں مثلاً آسلی کی مجلس مراعات میں ایک صاحب نے تقریر کی کہ ”اب ال یہ جاتا ہو کہ وہ پائٹ آپ لیکر کریں تو مجھے گورائے ہوئے کیا جائے کہ وہ نیوز کو نے دی اور اس کے خلاف ڈاکٹر کشی پڑا۔“

اس مجلس کے دوسرے رکن نہال احمد صاحب نے فرمایا

”منشر لکھنؤ سے اپنے لیے گائیڈنس سیک نہیں کیا ہے۔“

گرچہ کچھ دیر فیصل بہار ہم پر بھی۔ مجھے یہ فقرہ پڑھ کر کوئی نہ بول سکتا۔ مرحوم کی ایک تقریر یاد آگئی۔ آپ بھی سن لیجیے۔

”فاؤنڈرز آف اسلامک کالج کس کو کہا جاتے ہیں۔“ اس کے فاؤنڈرز ہیں۔ کالج بند ہو جائے گا تو وہی وعدہ ادا کر دینا دنیا میں فصاحت ہوں گے۔ اسلامک کالج کا گریڈ نہیں ملے گا۔ کالج تو تھکائے سر چڑھے۔ اب تمہاری آزمائش کے ساتھ۔ اپنی آنکھوں کو دیکھ کر۔ فاؤنڈرز کے جمع ہوتے پیچھے ان کا جیون کر کے سے زیادہ مشکل ہے۔“

شاید زبان کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہو۔ چلتے چلتے ایک شاعر بن جاتی ہے۔ ایک شاعر تو جوان خاتون کو ایک کنوارے کی طرح دیکھتا ہے۔ تو ایک خالی مگر مختصر مکان سے بھی کام چل سکتا ہے۔ وہ بے شمار دے باقی دسیہ بان

پچھلے کچھ دنوں سے میکہ میں اس خاکسار کی سخت مخالفت ہو رہی ہو اور لوگ یہ سمجھ رہے ہیں کہ ابوسعبد پر مغالہات نہ ساقی ہونے سے فروش پھر اسے زیادہ بولنے کا حق کیوں ہو۔ فرمائیے میں نے یہ حق کب طلب کیا جو جب دو میخا بولیں ہی نہیں تو میں کیا کروں اس سلسلے میں سب پر طعن خط ایک ایسے ”شیخ“ کا آیا ہو جو خلاف شرع تھوکتے بھی نہیں۔ فرماتے ہیں۔ ”الخصائل للامی یومس فی صمد و التماس کی مجسم تفسیر ابوسعبد ہو۔ یہ شخص بظاہر نہایت سید گن سے سوال کرتا ہے اور اس انداز سے کرتا ہو کہ اسی سوال میں جواب بھی مل جاتا ہو۔ پھر خود ہی پوچھنے سے بے تعلقی اور اپنی غیر جانبداری کا اعلان کرتا ہو۔ غرض سے دیکھیے تو معلوم ہوگا کہ ایک معصوم سے سوال کے ذریعہ ابوسعبد پر چڑھنے والے کے دل میں زندگی کی مسلمہ قدار کے خلاف ایک شبہ اور بغاوت کا جذبہ پیدا کر دینا ہو۔ اللہ تعالیٰ اس شرلو سواس سے ہر شخص کو بچائے۔“

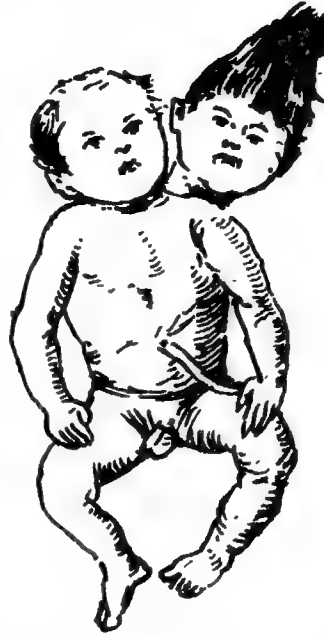
ایک دن میخا نے لکھا ہو ابھی تھوٹے دن چوٹے ابوسعبد نے ادیبوں کو مطعون کرتے ہوئے لکھا تھا کہ ان پر فرزند سوار ہو۔ وہ یہ لکھنا بھول گئے کہ خود ان کا ذہن کب کب میں گرفتار ہو۔ جولائی سے اب تک انھوں نے میکہ میں نو یا سو بار اتنا ذرا بالمش کی اصطلاح استعمال فرمائی ہو۔ کیا یہ مناسب ہوگا کہ وہ کسی ماہر سے اپنی تحلیل فنی کرالیں۔“

میخا فرمایا اپنے ایک لوی صاحب عظیم المیس کو بچے کی تلقین فرما رہے تھے۔ وعذ ختم ہونے پر ناظرین میں سے ایک صاحب بولے۔ یہ مولوی تو خود ایسے ہو دیکھتے نہیں عظیم میں اس نے بارہ مرتبہ لفظ المیس استعمال کیا ہو افسوس ہے کہ ان دنوں صاحبوں نے اپنا نام شائع کر نیکی اجازت نہ دی۔ مگر ایک ایسے صاحب بھی ہیں جنہوں نے زیادہ اخلاقی جرات سے کام لیا ہو۔ جناب برج لال جی عونا مگر پر گڑھے میں میں نے اردو انشا کے متعلق جو لکھا تھا اس پر اعتراض کرتے ہوئے کہتے ہیں: مجھے تو بس لاشہ ہی غلط معلوم دیتی ہو۔ ارشاد ہوا ہو: ”دش بچر“ پچھلے دنوں اتر پردیش میں یادش مجیر پرورش ضمیر کا آیا اس کا مریج پچھلے دنوں شہنشاہی مگر غالباً صاحب تحریر کا یہ منشا نہیں۔ ان کا منشا اردو ہی ہو سکتا ہو جو جو پردیش کے بعد وار ہو تا ہو۔ جانتا چاہیے کہ اصرار قبل لاکر کر نہایت بھاری مثال ہو۔ معاف فرمائیے۔ یہ شبہ ہوتا ہو کہ لکھنے والے کو انشا پر ادبی سے مس نہیں ہو یا وہ اس سے بیگانہ ہو گئے ہیں ایسی بہت سی غلطیاں ان کی تحریر میں ہیں۔“



تھے کہ یا الہیہ ماجرا کیا ہو؟ بہت کچھ ٹٹولا پڑھا۔  
 آخر مولیٰ جمع و قدح کے بعد حاضرین میں سے ایک  
 بڑھیا نے رکتے رکتے کہا: ”اے وحشی (شوہر) کچھ سوچو“  
 اس سے کچھ معذور ہو سکا اسکا خلاصہ سننے  
 ہوا کہ جنس دن دوڑتا تک چلی کی تکلیف دہی اور  
 زوردار دروں کے اثر سے بچنے پر سکا تو گاؤں کی  
 وائس کا اگلا حصہ انگلی سے مجھ سے کر کے اعلان کرنا  
 پیش میں بھیجے جو مانتی کا بھٹنا ہو اور بعض  
 کو جیتانہ چھڑایا: ”اب بعض کی تکلیف دیکھ کر شوہر  
 دیوانہ وار مجاہد کیا اور اس نے بل سوچے سمجھے اور  
 کسنی (نوکدار چٹا) اندر داخل کئے کہ بچے کے سر کو کھینچ  
 دیا۔ درد رک گئے۔ بچہ اندر پھینسا۔“

اس حادثہ کو تقریباً دو دن اور گزر گئے مگر زحمت



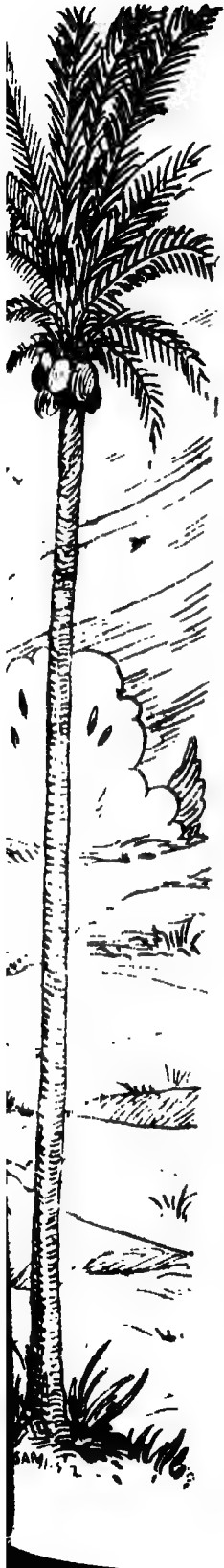
نہجہ کے شمال میں سیس گاؤں کا مکانی  
 بڑیش (پیار) میل پڑا دوست بھتا۔ وہ اکثر  
 ملک تھوڑے سے سویلیوں وغیرہ کے جراحاتی مریض تھے  
 سر ہارنٹ، جاکہ کبھی بھی میں دوستوں کے تھا اسکے  
 بچوں کے بھائی کے ہوتے کھیتوں کے ہرن کے شکار  
 بھی جدا جانا جس کے لیے قیامگاہ سے کوئی پنڈر  
 میں میں دو۔ جانا پڑتا اور راستہ میں دریا سے نہ پڑا  
 کو دو گھنٹوں چھوٹی کشتیوں پر عروج کرنا پڑتا۔  
 ملک کی تبدیلیات میں ہمارا پارٹی میں ہے کے کھیتوں  
 پر مریض شکار بھی کہ پاس کے گاؤں سے ایک بھتہ  
 کی کہ کہ لست کی خرابی اور زمین فورا وہاں جانا پڑا۔  
 ان میں پہنچے پہنچے ہمیں شام ہو گئی۔ چوہاں میں  
 دو رات دھاتیوں کا ایک بھہر کے مکان کے سامنے

ہونا تھا اور انداز سے عورتوں کی چیخ پکار سنائی دے رہی تھی۔ مریضہ جاؤ نہ  
تھی پہلے دروں میں مبتلا تھی۔ یہ ہزار وقت جب عورتوں کے جہم کو دور کیا  
بصرہ سے نہ کیا تو معلوم ہوا کہ دو دن سے درودہ بندہیں بکثرت خون نکل گئی تھیں  
اور بندہیں نہ مفت کی حالت تھیں۔ بچہ باہر نہیں نکل پایا اور بڑی بوڑھیوں کی تنخیم  
کو بندہیں نہ بچھنا پھینسا ہوا میرے پاس اس وقت زچگی کرانے کے چھپے اور  
بندہیں نہ لاتے تو موجود نہ تھے اور مریضہ کو ہنسنا دک حالت میں میں مل ڈو  
نہیں نہ نہ تھے لے جانا بھی محال تھا۔ اس لیے اولین طبی امداد جو کچھ ان بڑی  
میں نہ نہ تھی اسی سے کام لینا پڑا۔ خوش قسمتی سے میرا ہینڈ بیگ اور پچھلا  
بڑا کاپس ساتھ تھا اور ایک تجربہ کار ڈاکٹر ہائے موتی رام جو جراحی عملیات میں  
بڑے مجھے مدد کیا کرتا تھا وہ بھی موجود تھا۔ اسکی چابکدستی سے جلد ہی ضروری  
بندہیں نہ نہ تھے ہوئے دیس کی روشنی میں سب سے پہلے مریضہ کی دریدوں میں  
بندہیں نہ نہ تھے کا غراب کیا گیا اور پھر ٹرین دفعہ خفامیکے پچھلے حصے کا جوہر کی پچھلا  
موتی کچھ دیریں خفیف درودہ لٹھنے لگے اور پچھلا سرخ سرکا اٹھنے سے  
ان کے نہ نہ معلوم ہوا کہ سر کے قدرامی ابھرے ہوئے حصہ میں ایک بڑا سٹھن چھا  
گئے تو نہ نہ پراسکے دماغ کا کچھ خون ان کو مادیہ بھی نیچے بہہ کر پچھلا اہم جیٹان

ہو گئی تھی۔ دوزخ میں رہنے والے، خون کے بغاوتیں اٹھائیں گے اور یہ فیصلہ جاننا ہی ہو گا۔  
 اس حلقہ پر جاری شکاری پارٹی کی آمد کی خبر نے گاؤں والوں میں ہلچل مچا دی اور ہر شخص  
 اپنے بچوں کو چھپا کر رکھنے کے لیے گھر کے اندر سے نکل کر باہر آئے۔ کچھ گاؤں والے دروازے پر  
 سے کچھ اوپر اڑ کر گھس گیا اس وقت بہت سوس ہوا کہ شکاریوں کے دھوکے پر بھی آتے  
 زچگی ضرور ہونے چاہیے تھے۔ یہ حالت کلابیہ ٹیلی (دو فاسٹ) کی طالب بھی، یعنی  
 چوٹے دلائی جیسے کے ہتھال سے جن سے سرکھڑا سانی گرفت میں لیکر بچ نکال لایا  
 سکتا۔ یہ کلابیہ جو نہ تھے، مگر شکاریوں کے ہتھال سے لایا گیا، گاؤں والوں کو دیکھ کر  
 میرا شاعری سے جلد ہی ایک مضبوطی پھیل گئی تھی، جو شکاریوں کی جھڑپوں کے  
 شکاریوں کے ہاتھوں سے اور اگر شکاریوں کی ہتھالی میں ایک حلقہ ڈال کر اسے بچھین کر لیا  
 لیکر بچا گیا تھا، مگر یہ بچہ بچہ کوئی بچہ نہ تھا، بلکہ ایک بچہ تھا جس کے ہاتھوں میں ایک  
 دوڑا سر بھی تھا، جو اس کے ہاتھوں میں لکھنے کے لیے تھکا ہوا تھا اور وہاں سے  
 وہاں سے دوڑا سر لکھتا تھا۔ کلابیہ کے ہاتھوں میں ایک بچہ تھا، جس کے ہاتھوں میں ایک  
 کیسے کرتی تھی۔ کلابیہ کے ہاتھوں میں ایک بچہ تھا، جس کے ہاتھوں میں ایک  
 دیکھ کر اس کے سامنے عمل اور فلسفہ پر ترقی پزیر نظر ڈالنے کا کہاں موقع نہیں ہے۔

بہر حال اس دوا دوش میں اگرچہ ہماری پارٹی اپنے اصلی مقصد (ہرین کے شکا) میں ناکام رہی مگر شکریہ کہ غریب نے جہ کی میٹ سے وہ دوسرا جتنا توکل گیا اور اسے محفوظی سجاد کے بعد غریب زچہ کی جان بھی بچ گئی۔

# طبیبی دیہاتیوں کا علاج ذہیات کی چیزوں سے



**ناریل:** ناریل (کھوپڑا) سے تقریباً شش واسف سے ہر کے درخت کھوڑا یا ٹڈ کے مانند ہوتے ہیں۔ جس پر سیلون (لنکا) میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ جزیرے کے برابر پھیل گئے ہیں جن کے اندر سے سفید اور شیریں مغز نکلتا ہے جو مغز ناریل یا کھوپڑے کی گری یا صرف کھوپڑا کہلاتا ہے۔ تازہ کھوپڑے میں شیرینی مائل سفید پانی بھرا ہوتا ہے جو کھوپڑے کا دودھ کہلاتا ہے جو خشک کھوپڑے سے تیل نکالا جاتا ہے جو کھانے میں گھی لے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آتا ہے۔

کھوپڑے میں غذائی اجزاء اس لیے اس کے کھانے سے بدن طاقت ور اور فربہ ہو سکتا ہے اور قوت باہ بھی بڑھتی ہوئی ہے اسے اس کو حلوے اور بھانپوں میں ڈال کر کھاتے ہیں نیز اس کی مجموعیں اور پاک بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ کھوپڑا بالخصوص جنین پر اثر نازاں ہوتا ہے۔ چنانچہ زمانہ حمل میں کھوپڑا اور مہری کھانے سے حاملہ کی عام ہائی کمزوری دور ہوتی اور تندرست و توانا وضع بنت ہے پیدا ہوتا ہے۔ کھوپڑا کھانے سے چھپک نہیں خلتی۔ اگر چھپکے زمانہ میں بچہ کی ماں روزانہ ۲۴ گھنٹے کھوپڑا کھاتے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑے تو اس کو روزانہ ہاشہ سے ایک تولہ تک کھوپڑا کھلاتے تو بچہ چھپکے محفوظ رہے گا۔

کھوپڑا دماغ اور آنکھوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے اور گردوں کو قوت دیتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے اسے مہری کے ساتھ کھا جاتا ہے۔ کھوپڑا سیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپڑے کے ساتھ مغز پلاس پاڑہ برابر وزن باریک پس کر تھوڑا کر ملا کر بقدر تین ماشہ کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں مستعمل ہے۔ بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اگر بچہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خاص تیل تین تین ماشہ دن میں تین بار ملائیں اور دس بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔ پرانے کھوپڑے کو باریک کوٹیں اور اس میں جو تھائی حصہ ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ دیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینک کر اوپر سے اسی کو نیم گرم باندھ دیں، چوٹ کا درد دور ہو جائے گا اور سوجن تحلیل ہو جائے گی۔

کھوپڑے کے اوپر جو ریشہ دار چھلکا ہے اس کو ہلا کر لکھ بنالیں اور ان کے برابر وزن کھانڈ ملا کر ایک ایک تولہ تین دن تک پانی کے ساتھ پھانکیں۔ بواسیر کا خون بند ہو جائیگا۔ کثرت حیض میں کھلانے سے بھی فائدہ دیتا ہے۔

کھوپڑے کا دودھ: تازہ کھوپڑے سے جو دودھ نکلتا ہے، یہی بدن کو غذا بناتا ہے۔ دیتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے فوراً دور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مرجاتے ہیں۔

**نیم:** برصغیر کا مشہور درخت ہے۔ موسم گرما میں اس پر پھول آتا ہے جسکی بھین بھینی خوشبو سے فضا مطہر ہوتی ہے اس واسطے سڑاؤں میں پھل آتا ہے جو دانہ انگوڑے کے برابر گول سفیدی شکل کا ہوتا ہے اور نیلی کہلاتا ہے۔

پلیٹ کرتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلاتیں اور اس کا کابل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کابل چھ ماشے پھٹکری بھونٹی ہوئی ایک ماشہ کو مکھن ۲ تولے میں ملا کر کاسی کے کنڈورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑ دیں اور آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں میں خارش ہوگی تو وہ رفع ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی آگ آئیں گے۔ بنوولی دیم کے پھل بھی مصفی خون ہیں۔ پکی بنولیاں چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے اگر سپٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے سہمخال سے ملاک ہو جائے ہیں۔

بنوولیوں کی میننگ: یہ دوا سیر میں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی بادی بوا سیر میں کھلائیے۔ چنانچہ مغز تخم نیم ۲ تولے کے ساتھ مہرج سیاہ اور گول بھراک ایک ماشہ ملا کر گولیاں جنگلی بیر کے برابر بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں۔

نیم کاتیل جو بنوولیوں کی میننگ سے دوسرے روغنی تخموں کے مانند نکالا جاتا ہے۔ نہایت قوی دافع تعفن ہے۔ اس کو مرٹے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے لگانے سے جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر متعفن زخموں پر سہمخال کرتے ہیں اور جودوں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کامد: اعلیٰ درجہ کا مصفی خون اور مقوی ہے۔ خارش پھولے پھنی اور آتشک جذام بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مد روزانہ ۲ تولے سے ۴ تولے تک پینا چاہیے۔

پکی بنولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ تلخ ہوتا ہے۔ کپنے پر ان کی رنگت بدلتی جاتی ہے اور مزہ قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔ بنوولی گٹھلیوں سے میننگ نکلتی ہے۔ اس کو کولہو میں پین کر تیل نکالا جاتا ہے جو روغن نیم کہلاتا ہے۔

بعض نیم کے درختوں سے تار اور کھجور کے مانند شیرینی مائل پانی نکلنے لگتا ہے اس کو نیم کامد کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزاء تلخ ہوتے ہیں اور ان کی یہ تلخی ایک ضرب لہلہ بن گئی ہے۔ نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر تلخ ہو ہی قدر فائدہ کے لحاظ سے شیریں ہے۔ اس نے تمام اجزاء پتے، پھول، پھل، پھال بطور دوا سہمخال کیے جاتے ہیں۔ کاسا یہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے اس کو مکالوں کے صحن میں لگاتا ہے۔ یہیں میں اس کے سایہ کے نیچے آرام کرتے ہیں۔

مہی شایوں سے مسواک (دو دن) کرنا منہ کی گندگی کو دور کرنا دوا ہے۔ نہایت کرنا اور ان کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔ اگر دانتوں میں کیڑا لگا ہو، یا یاہ کی شکایت ہو تو اس حالت میں فائدہ دیتا ہے۔

نیم کے پتے اعلیٰ درجہ کے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماشہ پتے لیکر سات ہد کالی مرچوں کے ساتھ میں چھان کر پینے سے خارش داد پھوڑے صلیبیں بن کر جدام (کوڑھ) کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کرتے، درد کو مستکین دیتے اور ان کو نکال دیتے ہیں اور زخموں سے مواد کو خارج کر کے پاک صاف کرتے ہیں۔ نالہ کے لیے نیم کے پتوں کو کھل کر گولاسا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں۔ وراگ میں دہائیں جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا فوڑا ہل کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں پر باندھیں۔

نہیں میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں زخموں کو جوشاندے سے دھوئے ہیں۔ نہایت عمدہ دافع تعفن (دائیتی سپٹنگ) دوا ہے۔

نیم نے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے پاک صاف کر کے بہت جلد مرہم بنی کر دیتا ہے۔

نیم کی پھال بھی مصفی خون ہے۔ اس کے علاوہ ان کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں جلاتے ہیں اور سپٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھل بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کابل آنکھوں کو فوڑا کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔ نیم کے پھول بقدر ضرورت لیکر دوائی میں

## ہمدرد بخن

(رجسٹرڈ)

مسکراہٹ میں شیش اور دانتوں میں سچھ موتیوں کی  
چمک پیدا کر دیتا ہے  
دانتوں کے تمام امراض کی ایک دوا

تیار کرے — ہمدرد دواخانہ

# اس مہینے کا پھل ————— جامن

رفع ہو جاتا ہے اور وہ قبض نہیں کرتیں۔

جامنیں کھانے کا طریقہ :- جامنیں کھانے کا بہتر طریقہ :- عہدہ پکی ہوئی جامنوں کو ایک کوزے یا گہری پشتری میں ڈال کر پانی کے مطابق نمک باریک پیس کر چھڑکیں۔ اس کے بعد ان کو اس طرح دین کر نمک تمام جامنوں پر اچھی طرح لگ جائے۔ اس کے بعد کھانا۔ ترکیب جامنیں خوش مزہ ہو جاتی ہیں اور ان کی گرانی کی صلاحیت چھڑکتی ہے۔ جامنوں کی مقدار خوراک اگرچہ بعض لوگ جامنیں کافی مقدار میں لیتے ہیں لیکن ایک چھٹانک زیادہ کھانا قطعاً مناسب نہیں ہے۔

جامنوں کا سرکہ :- جامنوں کا سرکہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کئی درجہ کے امراض میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب کرتا ہے۔ اس کو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ جامنوں کو کچل کر ان کا رس پتھر چھانچے میں اور اس کے بعد ایک سٹیملنگ ٹی میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں جب ترشی پیدا ہو جاتی ہے تو چھان کر بوتلوں میں رکھ لیتے ہیں۔ جامنوں کا رس اور شربت بھی بنایا جاتا ہے۔ رُب بنانے کے لیے جامنوں کا رس اٹھ لکے ہیں۔ جب وہ گاڑھا ہونے لگتا ہے تو اس میں قند شامل کر کے پائے میں یہاں تک کہ گاڑھا قوام ہو جاتا ہے۔ شربت تیار کرنے کے لیے جامنوں کا رس آدھ سیر میں قند ایک سیر شامل کر کے بلی آئچ پر پکاتے ہیں جب تک کہ قوام بن جاتا ہے تو اس کو بوتلوں میں بھر کر رکھ لیتے ہیں۔

یہ رُب اور شربت صفراوی دستوں کو روکنے اور گرم مزاج کے معدے، جگر اور آنتوں کے ضعف کو دور کرنے کے لیے سہتمیں کرنا چاہیے۔ جامن کے دوسرے اجزاء بھی متعدد امراض میں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

جامن کی گٹھلی :- دستوں کو بند کرتی اور ذیابیطس میں شکر کو روک دیتی ہے۔ اس غرض کے لیے اس کو دوا اور اطباء صاحبان جو سہتم کر لیتے ہیں اور ڈاکٹر صاحبان بھی — چنانچہ ڈاکٹر سی۔ ج۔ جامن کی گٹھلی کا سفوف بنا کر اور جامن کا سٹیل رُب (ایکشرٹ) میں یلوتیہ مرض ذیابیطس میں متعمل ہے اور دستوں کو بند کرنے کے لیے دیا جاتا ہے۔

برصغیر ہندو پاکستان میں آم کے باغات میں جامن کے درخت بھی ہوتے ہیں بلکہ بعض باغات کے گرد اگر جامن کے درختوں کو بطور باڑھ لگا دیتے ہیں۔ آم کے ساتھ ہی جامن کی فصل بھی آتی ہے۔ اس کا بڑا درخت بھی ہوتا ہے۔ پتے چکنے پھل کے پتوں کے مشابہ لیکن ان کے مقابلہ میں لمبوترے سے ہوتے ہیں۔ پھل بڑے انگو، یا گگردندے کے برابر سے لے کر پھوٹے انگو کے برابر ہوتے ہیں کچی جامنوں کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن جب یہ پکے لگتی ہیں تو ان کا رنگ سرخ ہونے لگتا ہے یہاں تک کہ خوب پکے پر آدھے سیاہ رنگ کی ہو جاتی ہیں۔ مدد اس میں سفید رنگ کی جامنیں بھی ہوتی ہیں لیکن عموماً اودی سیاہ رنگ کی پائی جاتی ہیں اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ موٹی نو دے دار جامن سب سے بہتر سمجھی جاتی ہے۔ اس کی گٹھلی بہت چھوٹی ہوتی ہے اس کو بیدار جامن کہتے ہیں۔ دوسری قسم کی جامن میں گودا کہ اور گٹھلی بڑی ہوتی ہے اس کو کاٹھا جامن کہتے ہیں اور یہ اچھی نہیں سمجھی جاتی۔ ایک تیسری قسم کی جامن جو بھادوں کے مہینے میں پکتی ہے یہ بھی کاٹھا کے مانند ہے لیکن اس سے چھوٹی ہوتی ہے اس کو جوا اور بھدیہ جامن کہتے ہیں۔

مزاج کے اعتبار سے جامنیں ٹھنڈی ہوتی ہیں۔ یہ بطور ایک پھل کے کھائی جاتی ہیں۔ خوب پکی ہوئی جامنیں اچھی ہوتی ہیں۔ ان میں شکر اور فولادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ بدن کو غذائیت دیتی ہیں لیکن ان کے کھانے سے پیٹ میں گرانی پیدا ہو جاتی ہے اور قبض لاحق ہو جاتا ہے بلکہ بعض اوقات ان کے زیادہ کھانے سے قورنج کے مانند درد ہونے لگتا ہے خصوصاً جب ان کو نہاڑھ کھایا جائے۔

صفراوی مزاج اشخاص کے لیے نیز ان لوگوں کے لیے جن کے معدے اور جگر میں حرارت کا غلبہ ہو جامنیں بہت مفید ہوتی ہیں۔ صفراوی دست ان کے کھانے سے رک جاتے ہیں۔ معدہ، جگر اور آنتوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ خون اور صفرا کے غلبہ کو تسکین ہوتی ہے۔

جامنیں آم کی مصلح ہیں اور جامنوں کا مصلح آم کو سمجھا جاتا ہے، یعنی آم کھانے کے بعد اگر جامنیں کھالی جاتی ہیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے کھانے سے جو نفخ پیدا ہو جاتا ہے وہ جلد دور ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جامنیں کھانے کے بعد آم کھانے سے جامنوں کی گرانی اور نقل

# متحرک مخزن ادویہ

## کھڑوں پر دواؤں کے گودام حیوانی حاصلات سے انسانی امراض کا علاج

ان دوا بتاری حیوانی ہشیا سے حیوانی ادویہ کی صنعت نچے جنم لیا۔ اس صنعت میں سائنس کے نئے نئے انکشافات کے تحت تخریب و تبدل اور مد و جزر ہوتا رہا ہے حیوانی ادویہ بعض تالیفی یا نباتاتی بدل نسبتاً زیادہ سستے ہوتے ہیں۔ چنانچہ اب بعض ننوائی جنسی ہارمون مویشی اور بھیروں کی تناسل گلیٹیوں کے بجائے روغن سویا میں سے تیار کیے جاتے ہیں اور بعض مردانہ ہارمونوں کی تیاری میں حیوانوں سے نکالا ہوا کولیڈیٹرل تالیفی عمل میں بعض ایک مینائی وسیلے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن تمام حیوانی ادویہ کو غیر حیوانی ذرائع سے حاصل کرنا ابھی تک ایک دور کی منزل ہے۔ پھر یہ بات بھی ہو کہ اگر ایک طرف کوئی ایکٹالینی دوا بنیاد تیار ہو جاتی ہے تو دوسری طرف جلد ترقی پذیر تحقیقات کے دوسری کسی حیوانی دواؤں کا انکشاف ہو جاتا ہے۔ بالخصوص کولیڈیٹری کیمیا میں جس میں بیشتر جنسی ہارمون شامل ہیں، اب تک تالیفی جنس جو دلی پر کامیاب ہوئی ہے اور حیوانی پر ٹیسٹی ادویہ انہیں پراختیار دیا ہارمون اور ٹیائین، ہتھکڑی ہیں ان کی تالیفی کو کشتوں میں بے بیٹے کیمیا دان مگر مردانہ ہیں۔ حیوانی کیمیائی مرکبات: پمپین اور میوسین کے علاوہ ایک معمولی مگر مفید چیز ریٹیل بھی جو بھیروں کے معدوں سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ دوا کو جادینے کی خاصیت رکھتی ہے اور دماغیوں کی غذا کے لیے مختلف اقسام کے پڑنگ غورہ بنانا میں کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

جانوروں کے بلبلہ سے نکالی جاتی کیمیائی ادویہ نسبتاً بہت زیادہ اہم ہیں انھیں میں سے ایک انسولین جو جو باسیط کی مشہور و معروف دوا ہے جسکی بدلت ۱۹۲۲ء سے اب تک تعداد ہزاروں کی جانی پہنچ گئی ہیں۔ چکنیائین (جو بلبلہ سے جو خنزیر اور بھیروں کے بلبلہ سے نکالی جاتی ہے بعض مدگار ہتھکڑی اجزاء مثلاً ٹریپسین ڈایاسٹیز اور لاپتیز) حاصل کیے جاتے ہیں۔ یہ خیری اجزاء رسید کو میو میں بہت کم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ان کے دوائی استعمال سے ان کا ہتھکڑی ہو سکتا ہے چکنیائین کا استعمال ہضم کو تیز کر کے چربیوں کو خراب کرنے میں بھی مدد ہوتا ہے جو ہمیں چربی اجزاء جن میں کولیڈیٹرل ایک خاص چیز ہے، ہماری شریانوں میں حلاکت سختی پیدا کر دیتے ہیں جو بھڑھالے کا ایک ممتاز خا صہ ہے۔ جانوروں کے حرام مغز (خناخ) سے نکالی جاتی ایک چربی (کولیڈیٹرل) پانی میں جذب کر لیتی ہے اور دوا

ی نوع انسان کو نفع پہنچانے والی کئی ہی دوائیں اور کیمیائی مرکبات حیوانی مشعلات میں ملے ہیں بعض کھڑا دوا کی تیاری کے لیے بھی ایک دوسرے تالیفی ذرائع میں ہیں جس سے نباتاتی ماحول کی تلاش کی جا رہی ہے۔ مگر تاحال سائنسدان سخت و ضعیفی دواؤں اور کیمیائی مرکبات کے لیے نفع خا نوں سے حاصل شدہ چیزوں ہی کو دیکھنا چاہتے ہیں۔

ان جانوروں کا گوشت آپ کے دستر خوانوں کے لیے بھیجنے سے پہلے کو دوشیز کی چیزیں کاٹ کر نکال لیتا ہے جو گونا گوں دوائی خاندے رکھتی ہیں زچکی و سرن و بھیر بنادیتی ہیں، معد کو سکون بخشتی اور ہضم کو مدد پہنچاتی ہیں قلب کی خون نہ لگ رہے ہوئے خون کے کوٹھڑوں کو حل کر دیتی ہیں گردن کی سست گلیٹی دوا کو تکلیف پہنچاتی ہیں۔ خون کی کمی (نفص الدم) کو دور کرتی ہیں اور آپ کے خواب بدلتا دوا دوا مسائل کو سید اور برائے نفع کر کے نیا جوش و ولولہ پیدا کر دیتی ہیں جس سے آپ کی دوا کی انگلیوں سے مست اور عشق و محبت کے جذبات سے سرشار ہو جاتے ہیں۔ حیوانی دوا کا استعمال آج سے تقریباً ۸۰ سال پہلے شروع ہوا ادب نگار ہیں

بہت ناک انکشافات سے برابر اصفہ ہو رہے ہیں۔ سب سے پہلی حیوانی دوا پمپسین (پمپسین) تھی جو خنزیر کے معد کی تھری پھلی سے حاصل کی گئی تھی۔ ہتھکڑی میں مدد دیتی ہے اور اپنے وزن سے تین ہزار گنا زیادہ دے کی بیری (ایکٹالین) کو ہضم کر دیتی ہے۔ ابتدائے پمپسین خام صورت میں حاصل ہوتی ہے مگر بعد کیمیائی تحقیقات اس کے خلاصے میں ایک دوا چیز میوسین بنی۔ پانی گئی جو معدے کے زخموں (قرح معد) میں مفید ہوتی ہے۔ دوسری حیوانی دوا کا انکشاف ۱۸۹۲ء میں ہوا۔ یہ مڈی سن انسولین نامی شہر میں جنس اتفاق سے ایک کٹر کے زیر علاج مریض کی بدلت ہوا جس کی کئی کئی (دقیہ) ہتھکڑی گئی تھی اور جسکی وجہ سے وہ قریب المگر حالت کو پہنچا کر تھی۔ ڈاکٹر نے دوسرے معالجے مایوس ہونے کے بعد بعض انگل سے ہتھکڑی کو دوشیز کے خشک کرتی غدد استعمال کرتے جس سے اسکی حالت بہتر سے بہتر ہو گئی۔ اس مریض کے متعلق آخری اطلاع ۱۹۲۲ء میں موصول ہوئی، تاہم ہر ایک اب بھی گوشت فروش سے ددی غدد سے لیکر استعمال کر رہی ہے۔

کے بنانے میں کارآمد ہوتی ہے۔ کوہنٹال کو خاص طریقوں سے صاف کرنے سے ایک ایسی اساسی کیمیائی چیز حاصل ہو جاتی ہے جسکی نم سے ننانو و مزوڈ جینی ہارمون بعض کھجائیں اور دوسری ادویہ تیار کیا جاسکتی ہیں۔ لیپوسیک (LIPOSAIC) ایک کیمیائی چیز جو چربی کو ہضم کرتی ہے، اسی طرح جس طرح کانسٹولین شکر کو ہضم کرتی ہے۔ چنانچہ ایسے انٹولین کے مشابہہ استعمال کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

انجماد خون کو روکنے والا جز: موٹی کے جگر اور پیچیدہ پٹریوں سے ہتید پارین نام کی ایک ماحصل کی جاتی ہے جو خون کے کیمیائی توازن کو برقرار رکھتی ہے اور بایں ہر سخت نوزت (جریان خون) کی حالتوں میں خون کو باہر اچھلنے سے روکتی ہے۔ تاجی شرائین قلب کی عقیقت کی حالتوں میں خون کے دھڑکنے کو روکتی ہے۔ بالائے کی حالتوں کا علاج بستہ ہاتھ پاؤں میں انجماد خون کو روکنے کے لیے ہتید پارین کی پچھاری نکالی جاتی ہے جس سے انھیں غافل (امواس) نہیں ہونے پاتی اور عملیہ ترقی قطع عضو کی ضرورت لاحق نہیں ہوتی۔ ۱۹۵۷ء میں انکشاف ہوا کہ مختلف نقص الدم کی حالتوں میں جگر بہت مفید ہے۔ جگر میں ایک جدید اہم جاتی ہیں۔ یہ بھی پایا جاتا ہے جگر کے تھاقری پتلی دیکھنے والی ایک دوسری چیز خنزیر کا خشک معدہ بھی جو شدید نقص الدم کے علاج میں مفید ہے۔ علاوہ جسم کے اندر سیاتین کے استعمال میں مدد دیتا ہے۔ یہی طرح اثنا عشری (دہاڑ گشتی آنت) سے بھی ایک ایسی دوا حاصل ہوتی ہے جو جسم میں خرابی کے استعمال کو تیز کر دیتی ہے۔ عام طور پر جسم کے غیر زاتی دہنائی، گٹھنوں سے ایسی دوائیں حاصل ہوتی ہیں جن کے تالیقی یا نباتی بدل تیار کرنا بہت دشوار ہے۔ حیوانی گٹھنوں سے ادویہ کی تیاری: موٹی خنزیر، بھیروں وغیرہ کی گٹھنوں سے جو دوائیں تیار کی جاتی ہیں ان میں ایک خاص فائدہ کی بات ہے کہ وہ تمام اعلیٰ حیوانات (انسان وغیرہ) میں انھیں کی گٹھنوں جیسے اثرات پیدا کر دیتی ہیں مثلاً جانوروں کی رقیہ کا خلاصہ کتوں انسانوں اور مویشی میں درجہ کے سست فعل کو تیز کر دیتا ہے۔ موٹی خنزیر اور بھیروں وغیرہ کی مہضوں سے جسم صفر اخذ کیا جاتا ہے جو لاتعداد دواؤں کی دھگیوں کو اساس بنانے میں مدد مہمات ہوا ہے۔ جارا الدقیہ (پیر پھارٹاڈ) سے اخذ کردہ دوا استعمال کیلیں د فاسفوس پر مقدار رکھنے کے علاوہ جسمی خراش پذیری، رعشہ و اضطراب کے عوارض میں مفید ہوتی ہے۔ خدہ ختامیہ کے چھپیدہ افعال و خواص کے متعلق نئے نئے انکشافات ہوتے ہیں اور اس کے اجزاء سے حاصل شدہ ادویہ گنگوؤں فوائد رکھتی ہیں۔ اس کے اگلے حصہ سے حاصل شدہ ہارمون بالیدگی کو تیز کرتے ہیں۔ تناسلی فعل کو تحریک پہنچاتے ہیں اور کئی دوسرے اثرات رکھتے ہیں۔ پچھلے حصے سے حاصل شدہ ایک ہارمون دھگی کے دوران میں رحم کے انقباضات کو تیز کرتا ہے۔ دوسرا ہارمون جمائی عملیات کے بعد آنتوں کی حرکت کو تیز کر دیتا ہے۔ ایک دوسرا ہارمون بفرنگری یا سبط میں پیشاب کی مقدار کو قابو میں رکھتا ہے۔ ایک نہایت اہم مقبول اور گران قیمت

اخراجی دوا (دفا امین) نچا میسہ ہے جو خنزیر کے خدہ ختامیہ کے اگلے حصے

سے حاصل ہوتی ہے (اس کا ایک پونڈ حاصل کرنے کے لیے تیرہ سو سالہ خنزیر کے خدہ و کام آتے ہیں) جسم کے اندر اس کی صنعت کا راز یہ ہے کہ یہ کلاہ گڑہ و تھوڑی جھس میں کارٹی سون کی پیدائش میں تحریک پہنچاتی ہے جو درجہ المعامل اور درجہ مفضل کے لیے ایک نہایت کارگر کیمیائی دوا ہے۔ تجارتی پیمانہ پر کارٹی دوا کے بجائے بیل کے صفراء سے تیار کی جاتی ہے جو جس میں کوئلہ یا سڈ موجود ہے جو ڈی سو اکی کوئلہ ایڈ میں تبدیل کیا جاسکتا ہے اور یہی ڈی سو ایڈ کارٹی دوا کی پیدائش کا نقطہ آغاز ہے۔ بھیر کے صفراء میں بھی یہی ڈی سو ایڈ موجود ہے جو کہ کارٹی سون تیار کرنے کے لیے صفراء کی کافی مقدار کا حاصل کرنا بہت مشکل ہے اس لیے اس مقصد کے لیے بعض نباتی ذرائع کی تلاش جاری ہے جس کے لیے ڈیو میکسیکوس سائنسدان محروم دوی کر رہے ہیں۔ چنانچہ میکسیکو کا ایک پودہ "نام" یا "YAM CABEZA DE NEGRA" ہے جو ہاتھ کی طرح کی مد سے بڑے پیمانہ پر کارٹی سون جلد ہی تیار کی جاسکے گی۔ یہ پودہ کئی بعض نہایت حیات بخش جینی ہارمون (ٹیسٹو اسٹرون پر جیشی و نچو ونا اور ایسٹروڈیول) تیار کرنے کے لیے ایک خام جز کے طور پر نہایت مفید ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اب بیل کے صفراء کو بیکار سمجھ کر پھینک دیا جائے۔ اس کی بہت دوسری مدد ہاضمہ ادویہ کی تیاری میں بے مثال ہے۔ وہ حیاتیاتوں سے مقبول استفادہ کرنے میں بہت مدد دیتا ہے۔

گائے کا پلازما: حادثاتی صدمہ انتہائی ضعف و عدم آمدت

ایچم بمب وغیرہ کے حمل کی حالتوں میں یہ دیدی راہ سے مہم سبب دہی تغذیہ کے لیے بے بہا چیز ہے۔ معمولی کمزوری کی حالتوں میں بھی خفوں، موزور شکلیات کے ساتھ پلازما کا استعمال بہت امیدا فر ہے۔ جانوروں کے پلازما نکالا ہوا جیلٹین بھی اس ضمن میں اور دوسرے استعمالات کے لیے مفید ہے۔ اب حیوانی ادویہ کی افق پر ایک جدید کیمیائی چیز غائب ہوا۔ نام "ہیالورونڈرین" (HYALURONACE) ہے اور جو ہر حیوان سے نکالی جاتی ہے۔ یہ چیز ایک انتشاری جز یا ناشر ہے جس سے ہر حیوان اور ادویہ انسانی بافتوں کے اندر آسانی پھیل سکتی ہیں۔ یہ انسانی خون و کیمیائی طور پر نرم اور نفوذ پذیر بنا دیتی ہے۔ اس کا صحیح طریقہ معلوم نامعلوم ہے مگر ادویہ کو سرلیخ الاثر اور موثر بنانے میں اس سے مدد حاصل ہے جو ہنوز زیر تحقیقات ہیں۔

الغرض حیوانی ذرائع سے علاوہ مرض میں اب تک جو حیرت انگیز حاصل ہوئے ہیں ان کے سامنے تالیقی کوششیں ہنوز ابتدائی ہیں۔ معلوم ہوتی ہیں۔

# خاندانی شجرہ کا ہوا

ہے۔ یہ یقینی طور پر کہا جاسکتا ہے کہ زید کو اس کے ماں باپ دونوں سے ۲۳-۲۴ لونی اجسام حاصل ہوئے، مگر زید کو اپنے باپ سے لونی اجسام کا جو مجموعہ ملا اس میں اسے اپنے دادا سے ۲۳ میں سے کچھ تعداد ملی اور بقیہ تعداد دادا کی ماں سے حاصل شدہ لونی اجسام کی تھی۔ مگر اوسطاً فی شخص کیا جاسکتا ہے کہ زید کو اپنے دادا دادی ہر ایک سے ۱۲ لونی اجسام ملے جن میں سے اوسطاً ۶-۹ زید کے پردادا اور پردادی سے اور اوسطاً ۳-۳ پردادا کے ماں باپ سے آئے ہوتے تھے۔ اس طرح ہر اگلی پشت سے ملے ہوئے لونی اجسام کی تعداد نصف ہوتی ہے۔

اس طرح جب زید کی چوتھی اگلی پشت تک کا خیال کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ اسے اس پشت کے اسلاف سے صرف اوسطاً ۳-۳ لونی اجسام ملے ہوں گے۔ اس سے اوپر کی پشتوں سے ممکن ہے کہ اسے اپنے اسلاف سے ایک لونی اجسام بھی شاید ہی ملا ہو۔ یہ الفاظ دیگر زید اگر خاندان تیموری کا نام لیوا ہے تو بہت ممکن ہے کہ اسے اپنے دور افتادہ آباؤ اجداد سے لونی اجسام کا کوئی جز بھی حاصل نہ ہوا۔ عورتی تعلق کو خیر ایک نام کی چیز ہے، لونی اجسام کی منتقلی کے نقطہ نظر سے بھی زید کا تیموری رشتہ محض ایک خیالی داہمہ ہی رہ جاتا ہے۔

## شریف خون (خاندانی شرافت) کی حقیقت کا اندازہ مندرجہ ذیل جدول سے کیا جاسکتا ہے

آباؤ اجداد میں سے کسی بزرگ کے ساتھ آپ کا رشتی تعلق یا رشتہ خون کے ذریعہ سے نہیں بلکہ اس حقیقت کے لحاظ سے ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کسی سے ایک یا زائد لونی اجسام وراثتاً آپ کو حاصل ہوئے ہوں یا ذیل کے جدول سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ گزشتہ پشتوں میں سے یہ لونی اجسام کس تعداد میں منتقل ہوں گے امید ہے کہ ایک واحد لونی جسم منتقل ہونے کا موقع بھی کس قدر کم ہے۔

خاندانہ جنھیں اپنے "تیموری انسل" ہونے پر بڑا فخر تھا۔ محکمہ میں پدی مرزا کے مشورے میں حضرت کا وزن صرف ۹۵ پونڈ ہوا اور پہاوری کا یہ حال ہے کہ بچہ پندرہ سے جان بچانے کے لیے اچھل کر کسی پر جا کھوٹے پڑتے ہیں جنھیں یقین کرانہ کی دگوں میں تیموری سوراخوں کا خون گردش کر رہا ہے۔ اسے دیکھنے کے لیے انھوں نے ایک بڑی رقم صرف کر کے اپنا خاندانی شجرہ پتھر پر لکھوا کر اسے تیار کر کے اپنے دیوان خانے میں ٹانگ رکھا ہے۔

لئے ہی دوسرے لوگ اپنے نامور بزرگوں کا تذکرہ بڑے فخر و انداز میں لکھتے ہیں دوسرے کم مایہ غریب جو یہی کوئی خاندانی سند پیش نہیں کر سکتے کہ اپنے ستم سے اپنا سر جھکا لیتے ہیں۔

لیکن ب "یہ خاندانی شجرہ با زدن کے لیے دنیا سے سانس سے جڑ جھلکا ہے۔ خیر یہ کہ جدید علم النسل کی روش سے خاندانی شجارت کا یہ ہوا محض ایک پر خوں کا جو ایک محض چند منغلط اکسیر خوش خیالیوں پر مبنی تھا۔ اس سے کوئی خیال نکل سکتا ہے کہ رشتہ خوں کے ذریعہ منتقل ہوتی ہو اور ماں باپ کے لگ بھگ کا اجتماع سے کچھ کا خون بنتا ہے۔ چنانچہ یہ خیال بڑا داہمہ ہے۔ اس وقت کے کسی فرد میں اس کے مورث لفظ کے شریف خوں کے چند قطرے اور شامل ہوں گے۔ دوسرا غلط خیال یہ تھا کہ چونکہ خصائص کردار کے مورث زید کا ذریعہ خوں ہی ہے۔ لہذا نامور اسلاف کا جس قدر زیادہ خوں ہوئے گا اسی قدر اولاد میں اسلاف کے بلند خصائص۔ جرات و بہت ہوگی۔ محض ذہانت وغیرہ زیادہ پاتے جائیں گے۔ یا اس کے برعکس یہی ہے۔۔۔ مجرمانہ رجحانات، دغا، مکر وغیرہ بھی اولاد میں اسلاف کے سے متناسب طور پر منتقل ہوں گے۔

مگر یہ جدید تحقیقات مندرجہ بالا تمام خوش خیالیوں کو غلط ثابت کر دیا۔ سہو ہوئے کہ خون ہر شخص کے جسم کی ایک انفرادی اور شخصی پیداوار ہے۔ خوں میں اس کی ماں کے خوں تک کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں ہوتا۔ مورثی خصائص و شائبہ صرف اس کے والدین سے حاصل شدہ ہیں۔ مگر وہ سوس کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ چنانچہ اسے باپ سے ملے اجسام انداز سے جو ہیں لونی اجسام حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے پشت سے حاصل شدہ لونی اجسام کی تعداد اوسطاً نصف ہوتی



| گزرشتہ پشتیں                      | تخمینی سنہ | املائی اسلاف کی تعداد | ہر ایک رگ سے منتقل شدہ لونی اجسام |
|-----------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------------|
| اور پر کی پہلی پشت (آپ کے والدین) | ۱۹۲۰ء      | ۲                     | ۲۴ لونی اجسام                     |
| دوسری - (آپ کے دادا و دادی)       | ۱۸۹۰ء      | ۴                     | ۱۲                                |
| تیسری - (پر دادا و پر دادی)       |            | ۸                     | ۶                                 |
| چوتھی - (پر دادا کے مان باپ)      |            | ۱۶                    | ۳                                 |
| پانچویں - ان کے مان باپ           |            | ۳۲                    | ۱۱                                |
| چھٹی پشت                          | ۱۸۶۰ء      | ۶۴                    | ۴                                 |
| ساتویں پشت                        | ۱۸۳۰ء      | ۱۲۸                   | ۸                                 |
| آٹھویں                            | ۱۸۰۰ء      | ۲۵۶                   | ۵                                 |
| نویں                              | ۱۷۶۰ء      | ۵۱۲                   | ۱۰                                |
| دسویں                             | ۱۷۳۵ء      | ۱۰۲۴                  | ۲۱                                |
| گیارہویں                          | ۱۷۰۰ء      | ۲۰۴۸                  | ۲۲                                |
| بارہویں                           | ۱۶۵۰ء      | ۴۰۹۶                  | ۸۵                                |
| تیرہویں                           | ۱۶۲۵ء      | ۸۱۹۲                  | ۱۰۰                               |
| چودھویں                           | ۱۶۰۰ء      | ۱۶۳۸۴                 | ۳۴۰                               |
| پندرہویں                          | ۱۵۷۰ء      | ۳۲۷۶۸                 | ۶۸۰                               |

لونی جسم ضروری ہوتے ہیں۔ لہذا ایک یا دو آبائی لونی ہونا ضروری ہے۔  
بڑا اثر مرتب نہیں کر سکتا۔ ماہر نسلیات پروفیسر ملڈین نے اس کے  
اوقات اولاد کو اپنے مورث اسطے کا ایک پورا لونی جسم تو کون سا  
رجحان تک بھی شاید ہی حاصل ہوتا ہے۔ پھر شجرہ نسب تک  
اکثر نامور اسلاف کو تو شجرہ میں نمایاں کرتے ہیں اور یہ وہی وہی  
کو چھوڑ دیتے ہیں۔ دراصل حسب نسب یا شرافت و بزرگوں  
پر منحصر نہیں ہے، بلکہ خاندان کے افراد کی ذاتی سیادت و عظمت  
ہوتا ہے۔ لہذا پدم سلطان بود کا راک الا پتا ہے اس دور

ہندو دھرت

کا مطالعہ آپ کے سامنے ہے

دیکھا آپ نے پانچویں پشت سے اور پر کی پشتوں سے آپ کو اپنے بزرگوں  
کے لونی اجسام پہنچنے کے مواقع کس قدر کم یا بالکل ہیں ہی نہیں مزید برآں جن  
پشتوں میں وہ پہنچتے ہیں ان میں بھی چند دیگر امور کی قدر ترمیم کر دیتے ہیں۔  
مثلاً مزدوں کی صورت میں چھوٹا "ح" لونی اجسام باپوں سے بیٹوں کو  
پہنچتا ہے۔ اگر باپ کی اولاد لڑکی ہو تو یہ "۷" اس میں منتقل نہیں ہوتا بلکہ  
منفرد اور ضائع ہو جاتا ہے اور غرض "۷" کی یہ حقیقت ہے کہ اگر وہ منتقل ہوگی  
تو وہ ایک بہت غیر اہم لونی جسم ہوتا ہے۔ پھر بعض اوقات لونی جسم ٹوٹ کر  
منقسم (مقطع) ہو جاتا ہے اور پورا نہیں پہنچتا۔ اگر والدین ایک ہی خاندان  
سے ہوں تو باپ کے لونی جسم کھینچنے میں منتقل ہونے کا زیادہ موقع ہوتا ہے اور  
اگر کسی نامور باپ دادا سے ایک یا دو لونی جسم ملے بھی تو ممکن ہے کہ وہ اچھے  
خصوصاً ان کے حامل نہ ہوں۔ چون کہ ہر فرد کی تشکیل میں مجموعی طور پر ۸



# طب گزشتہ اور آئندہ

کی توسیع و تکمیل کے متعلق تھی۔ کیونکہ یہ کوئی بھی نہیں کہہ سکتا بلکہ تصور ہی نہیں کر سکتا کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ مگر موصوف نے اس قدر قہ ضرور بتا دیا کہ ہمیں موجودہ زمانہ میں کس چیز کی ضرورت ہے اور فرمایا کہ یہ سمجھنے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ آئندہ سو سال کے نئے انکشافات گزشتہ زمانے کے انکشافات کی نسبت کم عظیم الشان یا کم انقلاب انگیز ہوں گے۔ برعکس یہ کہ طب کا اس کا شان گمان تک نہ تھا کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ ہمارے بچپن کے زمانہ کے طبیعات دان یقین رکھتے تھے کہ اب کوئی اور دنیا میں فتح کرنے کے لیے باقی نہیں اور انھیں اس بات سے سخت تعجب ہوتا کہ ایک ہی قرن کے بعد کائنات عام کے متعلق ہمارا سارا تصور بالکل بدل جائے گا۔ یہ پیش گوئی تو برص کر سکتا جو کہ آئندہ زمانے میں ہماری موجودہ معلومات میں معتد بلاضاد ہوگا لیکن کوئی نہیں کہہ سکتا کہ آئندہ کیا کیا انکشافات ایسے ہونے والے ہیں جو ہمارے بنیادی تصورات ہی کی کاپی ملٹ دیں گے۔ شاید جن قیاسی کرنا آسان ہے کہ یہ ہوگا اور وہ ہوگا، مگر یہ قیاس کرنا ایک ممکن نہیں ہے کہ آخر ایسا کب ہوگا کس طرح ہوگا اور کن کن صورتوں میں ہوگا؟ درحقیقت طب بذاتہ ایک سائنس نہیں ہے بلکہ سائنس کا اطلاق ہے۔ چنانچہ یہ چیز تعجب خیز نہیں کہ بڑے بڑے انکشافات جن سے ہمارے دماغ میں جدید تصورات پیدا ہو گئے، بیشتر معالجات و عملی طب کے ذریعے سے نہیں ہوتے۔ اگرچہ بعض انکشافات طبابت پیشہ اہلکار نے بھی کیے ہیں۔ پائپ، اہرلک، رائجن، رتھرفورڈ وغیرہ طبیب نہیں تھے۔ کاخ آڈ بیشتر عظیم المرتبت ماہرین افعال، عضدا (منافعی) طبیب تھے۔ مگر ان کے اہم انکشافات عملاً طبابت کے دوران میں نہیں ہوئے۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ غالباً ہی حال ہمیشہ ہے گا۔ چنانچہ امراض پر فحشیا کی بالکل جدید راہوں کی نشان دہی کے لیے ہماری نظریہ کیمیا دانوں، ماہرین افعال الاعضا اور ماہرین حیاتیات کی طرف لگی ہوئی ہیں گزشتہ حالات کی بنا پر ہماری آئندہ توقعات بجائے طبیعوں کے ان ہی سے وابستہ ہیں۔

ایک صدی کے بعد برطانیہ نے ۱۹۵۱ء کے ختم پر ایک قومی نظام کیا جس کا مقصد یہ تھا کہ ان تمام عظیم الشان ہر طرف سے بنائے جانے جو برطانیہ نے ایک صدی پہلے کی بڑی نمائش کے سبب حاصل کی ہیں اور ساری دنیا پر عملاً ظاہر کیا جائے کہ پورے عالم کی جنگوں کی عارضی جنگی کے باوجود جو اسے اپنے اعلیٰ تصور آئندہ کے لیے "ناپٹریں" بدستور توانا اور طاقت ور ہے۔ اس جنگ کے سلسلے میں ایسوی ایشن اور رائل سوسائٹی آف میڈیسن نے بھی اپنا کام کیا۔ بہت سی سمتوں میں برطانیہ نہ صرف راہ ترقی میں سب سے زیادہ ترقی پاتی ترقی رہا ہے اور آسمان شہرت کے درخشندہ ستاروں کی طرح دوسری قوم کے مقابلہ میں اولین عظمت کے بھٹاؤی ستارے بن گئے ہیں۔ لیکن میدان طب میں برطانیہ کو یہ اولین مقام حاصل نہیں ہوا۔ یہ برطانیہ کا صدر بڑا رہا ہے لیکن ترقی طب حقیقتاً ایک عالمی نامہ ہے۔ اگرچہ بلند مرتبہ قائدین کی حیثیت سے برطانیہ کو صد سے زیادہ ہی ملا ہے لیکن علم طب کی نامور سبھیوں میں برطانوی سائنس دانوں نے علاوہ یہ بات بھی کسی قدر تعجب خیز ہے کہ یہ نامور سبھیوں میں سے ایک نہیں رکھتی تھیں۔

ان حقائق کی بنا پر جنشن کے طبی پروگرام کے افتتاح کی تقریب میں سر رتھرفورڈ نے رشتہ سوسالوں کی ترقی طب میں برطانیہ کے ادا کردہ حصہ کو بیان کیا۔ دیا بلکہ طب کے اس بین الاقوامی تحریک کا ذکر کیا جو ایک عالمی حیثیت رکھتا ہے۔

چنانچہ موصوف نے بیان کیا کہ ۱۹۵۱ء کے سرمایہ طب میں سے ایک کی روایت کے بہت کم باقی ہے۔ اب طب کا فلسفہ بالکل بدل گیا ہے۔ پہلے کے اطباء مذہبی پروہت تھے آج کے اطباء سائنسدان ہیں۔ یہی بتایا کہ یہ تغیر کس طرح واقع ہوا ہے؟

دوسرا موصوف نے اپنے پہلے لکچر میں جن کا عنوان "طب کل کیا ہوگا؟" تھا، ماضی کے متعلق تو وضاحت و صاف گوئی سے مستقبل کے متعلق نہایت تذبذب دیں و پیش نظر کیا، جن میں ان کی مکتبہ جدید تخلیقات کے بھارتیہ زماہرہ موجودہ معلومات

جولائی کے مہینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے؟

کی طرف بھی توجہ دی جائے۔ اگر گھر کو صاف نہیں کیا جائے گا تو بدبو صفائی بے نتیجہ ثابت ہوگی۔ اس مہینے میں پھر کبھی کثرت سے چائے بنائیں۔ صفائی ہی ایک ایسی تدبیر جو صحت کی مدد سے اگلی پیدائش کو روکا جائے۔ مکان کی بدبو (نالی، کو صاف کرائیے، مچھن میں کوئی گڑھا ہو تو اس کو بھرا دیتے، کوڑا کرکٹ جمع ہو تو اس کو آبادی سے باہر پھینکا جائے، مچھنوں کو بھروا دیتے، الماریوں، صندوقوں اور شرکوں، چوکیوں، دیواروں، جگہ سے ہٹا کر صاف کرائیے، غرضیکہ آپ کے مکان کا کوئی گوشہ بیکار نہ رہے۔ بدبو خیز دیہے اور ہر مقام کو بھلا کر صاف کیا جائے۔

نہانا : مکان کی صفائی سے فارغ ہو کر اپنے جسم اور کپڑوں کی صفائی  
 طرف توجہ دیجیے اور اس کو اپنا روزگار سمجھیں۔ روزانہ صبح و شام  
 اور جسم کو خوب طے، بلکہ صابون مل کر نہائیے۔ تالاب یا جھیرنہ کی پانی میں  
 نہ کیجیے۔ بلکہ اس جھینے میں دریاؤں، ندیوں اور نہروں کے پانی میں نہائیے۔  
 پرہیز کیجیے۔ دریاؤں وغیرہ کے پانی میں اس مہینہ میں غلاظتیں نہ ڈالیں۔  
 جس لیے ان کے پانی میں نہانا مناسب نہیں ہے۔ نہائیے نہ بعد  
 تواریہ سے اونچے کر صاف کپڑے پہن لیجیے۔

**لباس :-** اس عہدہ میں لوگوں کا چلنا موقوف ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے  
 واپس وغیرہ کے کرتے یا قمیض پہن سکتے ہیں، لیکن ان کے تہ پہناؤ  
 دوسرا کپڑا بطور زیر جامہ ضرور پہنا جائے تاکہ بدن سے ہوا نہ نکلے  
 میں جلب ہو جائے۔ اس بنیان کو روزانہ تبدیل کرتے۔ یہ ہر وقت  
 دھوپ میں خشک کر کے پہن لیا کریں۔ اگر ایک روز بھی غفلت نہ  
 تو کپڑوں سے بدبو آنے لگے گی۔

سیر و تفریح :- معمول کے مطابق اس مہینے میں بھی تین سو گرجوں کو جاری رکھیے۔ البتہ اس بات کا خیال رکھیے کہ اس مہینے میں کوئی دیر نہیں لگتی۔ اس لیے جب آپ گھر سے باہر جائیں تو تھری لے لیجیے۔ اگر گھر سے باہر آبادی سے دور بارش میں سبک جانا اس سے آپ کے پیار ہو جائے گا اندیشہ ہو۔ اس کے علاوہ، تاکا میں چھتری لگا کر سیر و تفریح کر لے سے آپ کا لطف دو بار ہوگا۔

ناشتہ :- اس مہینے میں آپ کو ناشتہ پرنظر آئے گا۔ تاکا

جولائی کا مہینہ موسمِ برسات کا پہلا مہینہ ہو۔ اس مہینے کے شروع ہونے ہی زمین و آسمان کی فضا بدل جاتی جو آسمان کھٹکھٹو گھٹائیں چھا جاتی ہیں کبھی موسلا دھار بارش ہونے لگتی ہو اور کبھی نمی نمی بھواریں پڑنے لگتی ہیں ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا آئیں چلنے لگتی ہیں تپتی ہوئی زمین جھلپے ہوئے نباتات اور گری سے نڈھال چاند پرندک جان میں جان آتی ہو قسم قسم کے کپڑے مکڑی کے نظر آنے لگتے ہیں صبح صبح کے گھاس چوس اور جڑی بوٹیاں پیلا ہونے لگتی ہیں اور چند دنوں میں حد تک سبزہ ہی سبزہ نظر آنے لگتا جو درختوں کے پتے دھل جاتے ہیں اور ان پر رونق آ جاتی ہو۔ برساتی جانور برسات کی خوشی میں اپنے اپنے ناگ لاپنے لگتے ہیں کہیں کوئی کوکبھی ہو جو کہیں میسے کی پی کی ضد گونج رہی ہے۔

یہ مہینہ درحقیقت ہندستان کے موسم بہار کا زمانہ ہے اس کا سال بھائی مان  
انگریزی یہ انسان کے رگ و پے میں ایک خاص کیفیت پیدا کرتا ہے اس مہینہ  
میں آنکھوں کو نور اور دل کو سرور حاصل ہوتا ہے۔ دل انگیز اور مسرتوں سے  
معمور ہو جاتا ہے لیکن اس سے وہی لوگ فیضیاب ہوتے ہیں جو اس مہینہ میں  
اصولِ خطائے محبت پر پابندی کے ساتھ عمل کرتے اور اپنی روزمرہ کی زندگی  
میں اعتدال کو اختیار کرتے ہیں۔

اس ہمدیہ میں بیٹکے دل کے تپسروں اور گرد و غبار کے جھکڑوں سے نجات مل جاتی ہے۔ لیکن دھوپ کی تیزی بدستور قائم رہتی ہے۔ جو ہی بارش تھمبے اور مطلع صاف ہوتا ہے، آفتاب عالم تاب جلوہ گر ہوتا اور فضا کو دھوپ کی تیزی سے گرم دیتا ہے۔ درخزوں کے خشک پتے، سوکھی گھاس پھوس اور خشک غلاطیس پانی میں بھیگ کر گلنے مڑنے لگتی ہیں۔ تالابوں، جوہروں اور گرد و حوں میں پانی کے ساتھ دوسری غلاطیس بھی بہہ لگ جاتی ہیں۔ سکے بعد جو بی ان پریز دھوپ پڑتی ہے، ان سے گندے بخارات اٹھکر ہوا میں ملتے لیٹے ہیں۔ تنہا سے محبت انسانی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی، اس لیے ہاں ہمیں کے شرف بخشنے ہی ہمارا سب سے پہلا کام عام صفاتی ہے۔

صفائی :- مٹی کو چون کی صفائی کی جائے۔ آبادی کے قریب جوار کو ہر قسم کی کٹانیتوں سے صاف کیا جائے کہیں کوڑا کرکٹ نہ جمع ہونے دیا جائے، مگر ہول کو مٹی ڈال کر بھریا جائے۔ جانوروں کے بعد گو براؤد دوسری غلاتوں کو آبادی سے دور گھرے گڑھوں میں ڈال دیا جائے اور اس کے ساتھ ہی اپنے گھر کی صفائی

ہو جاتی ہے۔ تاہم لگتی ضرور ہے اس کو تسکین دینے کے لیے صاف ٹھنڈے پانی کی ضرورت جو جن علاقوں میں گہرے کنویں ہیں ان کا تازہ پانی بہت اچھا ہوتا ہے۔ لیکن کنویں کے پانی کو پاک صاف رکھنے کے لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ ان میں بارش کا گندہ پانی نہ جانے پائے۔ اس کے اسوا شہروں میں ندیوں کا صاف پانی مزاجی میں رکھ کر یا برف سے ٹھنڈا کر کے پیا جاسکتا ہے۔ جن علاقوں میں پاک صاف پانی کے گہرے کنویں موجود نہیں ہیں اور ندیوں کا انتظام ہے وہاں پانی کو مقرر کے یا جوش دینے کے بعد ٹھنڈا کر پینے کی ضرورت ہے۔ پانی کے برتنوں کو خصوصاً صاف رکھنے اور مراحوں کو خاص طور پر صاف رکھنا چاہیے۔ ان کو زمین سے بلندی پر کسی پختہ مقام یا تپانی پر رکھا جائے۔ روزانہ صاف کیا جائے۔ اس مہینے میں روزانہ صاف نہ کرنے سے ان پر کاتی جم جائے گی اور ان کی سطح گندی ہو جائے گی۔

تیسرے مہینے میں جن کے مانند اس مہینے میں بھی دن کے وقت سو سکتے ہیں۔ خصوصاً محنت و مشقت کرنے والے لوگوں کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔ اس مہینے میں رات دن کے کئی بھی گھنٹے میں بارش ہونے لگتی ہے اس لیے رات کو ایسے مقام پر سونا مناسب ہے، جہاں رات کو نیند کی حالت میں بھگینے کا اندیشہ نہ ہے یا کم از کم چھڑائی لگا کر ضرور سوئیں، اس سے چھڑوں سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ شنب سے بھی بچاؤ رہتا ہے اور معمولی بارش میں بھگینے سے بھی محفوظ ہو جاتے ہیں۔

بارش میں نہانا، تندرست و توانا بچوں اور جوانوں کے لیے بارش میں نہانے سے کوئی حرج نہیں ہے، بلکہ اس سے فرحت و سرور حاصل ہوتا ہے۔ لیکن زیادہ دیر تک نہاتے رہنا کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ نہانے کے بعد فوراً بدن کو خشک کر کے کپڑے پہن لیے جاتیں بارش کے ہٹنا ہی غسل کے علاوہ روزانہ کے غسل کے متعلق ہم پہلے ہی ہدایت کر چکے ہیں۔

## سعالین

سینہ اور حلق کی بیماریوں کا واحد علاج !

ٹھنڈی ہوائیں چلنے لگتی ہیں۔ ہوائیں رطوبت بڑھ گئی جو، اس لیے سعالین کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی کو موافق کر دیا جائے تو بہتر ہے۔ ورنہ اس سے ضرر پہنچے گا۔ آئندہ موسم کی چیزوں کے کثرت استعمال سے بدن کے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ اگر پہلے سے کھانسی کی شکایت ہو تو وہ بڑھ جاتی ہے۔ آئندہ اگر کچا مزاج گرم و خشک ہے اور موسم کی یہ تبدیلی آپ کے مزاج پر اثر کرتی ہے تو یہ دوسری بات ہے۔ شوق سے کھانسی اور شربت پیجیے۔ ورنہ سعالین نیم گرم دودھ یا چائے لیسٹ مناسب ناشتہ ہے۔ چائے یا سٹیل آپ کو اس مہینے اور آئندہ مہینوں کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھنا چاہئے۔ چائے پسند نہیں ہے تو ٹھوڑی روٹی پر رکھا، دہی کے کٹھا کھا جائے۔ روٹی کھا کر اوپر سے ایک گلاس تازہ چھانچہ پی لیجیے یا دودھ کا ناشتہ کیجیے۔

دوپہر کا کھانا: دوپہر کا کھانا ۱۲ اور ایک بجے کے درمیان کھا لیجیے۔ ہاروں جیسے کدو، لکڑی، ٹنڈا وغیرہ کی بھیجیہ مناسب ہے۔ یا اس قسم کی سبز ذرا بڑے گوشت کے ساتھ کھایا جائے۔ لیون ضرور استعمال کیا جائے۔ ٹماٹر کا، ان بھی مناسب ہے۔ کرلیا شوق سے کھا سکتے ہیں۔ اگر طبیعت چد ہے تو اس بار دن کی چٹنی کے استعمال میں بھی کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

کھانا کھانے کے بعد منہ کا مزہ بدلنے کے لیے آم یا کوئی دوسرا موسمی پھل کھائیے۔ ذخیرہ کھا سکتے ہیں لیکن اس موسم کا امروہ نہ کھانا ہی مناسب ہے۔

سہ پہر کا ناشتہ: سہ پہر کا ناشتہ میں نمک پائے یا اس قسم کی کوئی چیز کھا کر یک دہن چائے پی لیجیے۔ یا کوئی موسمی پھل کھا لیجیے۔ لیکن موسمی پھل کو اچھی مٹا دینا چاہئے، وہ کلا سٹان ہو، اگر پھلوں کے ساتھ قدرے نمک اور مچھ بڑھایا جائے تو مناسب ہے۔

شام کا کھانا: شام کے کھانے میں آپ کے دسترخوان پر سبز ترکاریوں کی جھڑا خشک وال اور کم شوربے کا گوشت زوئی یا چاول کے ساتھ ہونا چاہیے۔ لیون ضرور استعمال کیجیے، شام کا سلاو کھائیے۔ رات کا کھانا اس مہینے میں ہمدوزین کھائیے اور حتی الامکان ثقیل اور بادی غذاؤں کے کھانے سے بچئے۔ آپ اس مہینے میں جس قدر زرد مضم غذا میں کھائیں گے اور مقدار میں کم کھائیں، اتنی قدر آپ کی تندرستی بہتر رہے گی، ورنہ میٹ بھر کر کھانے خصوصاً ثقیل غذاؤں بعض غذاؤں کے کھانے سے سورم، درد شکم، قبض جیسی بیماریوں کے پیدا ہونے کا زبردست اندیشہ ہے۔

پانی: اس مہینے میں ہوا کے مطلوب ہونے کی وجہ سے پیاس خود بخود کم



# فرصت کے اوقات کو طس خر کیا جا؟



انہیں سال میں سے کم و بیش نو ماہ کی مدت گزارنا پڑتی ہو اور وہ بیکار ہیں۔ تین ماہ کے لیے گھبراتے ہیں۔ اچھے ایسے مدارس کی بھی کوئی کمی نہیں۔ وہ اس ہی چھوٹی عمر کے بچوں کو داخل کر لیا جاتا ہے۔ ان حالات میں خواتین شکایت بجا نہیں کہیں جاسکتی کہ بچوں کی پڑش اور تربیت اور انہیں فرصت ہی نہیں ملتی۔ اس کے برعکس اگر خواتین بچوں کی تعلیم بھال ہی کہ ذمہ داریوں سے سبکدش جو سکنیں تو ایک جانب وہ اس کام کرتیں اور دوسری جانب ان کی زندگی میں کوئی خد بھی محسوس نہیں ہوتا۔ جانب بچوں میں بھی ماؤں سے محبت کا جذبہ اوزن کے کڑے کا عکس نہیں ہے۔ بہر حال غیر ذمہ دارانہ انہماک اور مصروفیت کی بدولت زندگی میں جو خد پیدا ہوتی ہو اسے دو بہنیں کیا جاسکتا۔ یہ صورت حال ذہنی اور جسمانی ہے اور خواتین اس ذہنی کشش سے نجات پانے کی غرض سے اس طرح گزارنے کی صورتیں اختیار کرتی ہیں جن سے انکا وقت گسانی نہ ہو اور انہیں سے ڈمقابلہ رقابت اور رشک حسد کی بھول بھلیاں نہ ہوں۔ جہاں تک س زمانہ کی خواتین کا تعلق ہو وہ اس ذہنی کشش اور کھینچی سے نجات حاصل کر نیکے لیے اپنی ہر نسوانی خصوصیت کا منہ بولتے ہیں نمایاں اور مرکز نکاد بننے کی کوشش کرتی ہیں اور وہ ماؤں کے ہاتھوں میں لیکن ان سب باتوں کے باوجود انہیں اپنی زندگی میں کئی دوسری بات ہوتی ہوتی جو۔ اس کے بعد دوسری منزل شروع ہوتی جو اس میں اس وقت ہوتا جو اور اگر بہت زیادہ سے معلوم ہوتا ہو کہ یہ زندگی بے گیمی رہے تو بہت دیر کے بعد جب خواتین اسکی عادی ہو جاتی ہیں تو پھر ایک نئے اور بہت مشکل بن جاتا ہو اور دوسری طرف نت کے باوجود ذہنی سوں سے انہیں یہ کہ جسنی تعلقات کا قصہ سرور اور رشتیں زندگی سے اس حد تک کہ انہیں پھر کیا ہر ناکو کسی طرح بھی پڑ نہیں کیا جاسکتا؟ یقیناً اسے پڑ گیا ہو۔ صورت یہ کہ خواتین ابتدائی سے اپنے لیے کوئی مستقل مشغولہ نہ کر لیں۔ کسی کام کو اپنی دل چسپی کا مرکز بنالینا چاہیے اور اس مشغولہ کی طرف ضرورتوں اور تقاضوں کو نظر رکھنا چاہیے۔ اور جہاں تک تفریح کا تعلق ہے اس میں اس طرح جوڑ لینا چاہیے کہ کام بھی تفریح کا وسیلہ بن جائے اور یہ سب اس وقت ہو سکتی ہے جب ہماری خواتین کا کوئی متعین مقصد حیات ہو اور وہ اپنی زندگی میں بعض سوسائٹی کا غلام نہ بنائیں۔

جن عورتوں یا مردوں کے لیے زندگی اور محنت و مشقت لازم و ملزوم بن گئے ہیں لیکن ہر کہ وہ لفظ تفریح کو ایک بے معنی لفظ تصور کرتے ہوں لیکن جہاں تک طبقہ امراض خصوصاً اس طبقہ کے تعلیم یافتہ افراد کا تعلق ہو ان کے لیے ہر ام سوال یہ ہوتا ہو کہ انہیں اپنے تفریح یا فرصت کے اوقات کو کس طرح گزارنا چاہیے؟ یہ بات محتاج بیان نہیں کہ اوپر سماج کے جس طبقہ کا ذکر کیا گیا ہو اپنی زندگی میں کسی چیز کی کمی محسوس نہیں ہوتی۔ اس کے افراد کی ہر چھوٹی سی چھوٹی معمولی سی معمولی خواہش بھی پوری ہو جاتی ہو۔ وہ مہذب اور تعلیم یافتہ ہوتے ہیں اور اس بات کا خصوصیت کے ساتھ خیال رکھا جاتا ہو کہ اس طبقہ کی خواتین اپنی ہی حبیبی خواتین کے حلقہ میں ممتاز اور معزز نظر آئیں۔ ان تمام آسانوں آسانوں اور امتیاز و عزت کے باوجود اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ان خواتین کی زندگی میں اطمینان اور سکون سے خالی رہتی ہو جسے معتدل اور عام زندگی کی خصوصیت کہنا چاہیے اس ممتاز طبقہ کی خواتین کو عموماً کوئی نہ کوئی شکایت لگی رہتی ہو اور نفسیاتی و اعصابی امراض میں بھی یہی خواتین زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ اس لیے یہ ایسا مسئلہ ہو جس پر غور و فکر کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔

ہمارے ملک کی اکثر خواتین عموماً گھرا میں مصروف رہتی ہیں لیکن اپنی اس مصروفیت کے باوجود وہ بھی اس کے پاس بھی ایسا کچھ نہ کچھ وقت ضرور بچ رہتا ہو جسے وہ اپنا کہہ سکتی ہیں اور اسے اپنے مشا کے مطابق استعمال کر سکتی ہیں لیکن ان کے سامنے بھی یہی سوال رہتا ہے کہ اس وقت کو کہاں اور کس طرح صرف کیا جائے؟

یہ بات ظاہر ہے کہ خواتین شدت کے ساتھ اس بات کی شکایت کرتی رہتی ہیں کہ بچوں کی پڑش اور دیکھ بھال کی وجہ سے انہیں کسی دوسرے کام کی طرف توجہ دینے کی مہلت ہی نہیں ملتی۔ لیکن حقیقت یہ ہو کہ اس زمانہ کی خواتین کے لیے بچوں کا مسئلہ بالکل غیر اہم بن کر گیا ہو اور جہاں تک بے سماج کے مذکور بالا اہل اہل اور لادرا طبقہ کے بچوں کا تعلق ہو ان کی پڑش اور دیکھ بھال کا سہرا ان کے ماؤں کے سر نہیں باندھا جاسکتا بلکہ وہ آیاؤں کی گود میں پڑش پائے ہیں اور انہیں بھی طس جوش بھی نہیں آنے پانا کہ مدرسوں میں بیچ دیے جاتے ہیں جہاں



## عادات اخلاق کی ابتدائی تربیت



بچہ کی پرورش اور تربیت

کے ساتھ اپنی مناسب کھینچ سکتا ہے۔

مکڑ اور آدمیوں کو اس بات کا بھی یقین دہانا ہو کہ ان کی مکڑوری کو کور  
کے اطراف میں نہیں قابل توجہ بنا دے گی۔ چنانچہ بچہ کبھی ضرورت پیش آتی ہو  
تو اپنی مکڑوری حتیٰ کہ بیماری کو بھی اپنے قریب درگزر دینا پس ہٹنے والے کو کور  
از بڑو پیش کر کے ان سے ہمدردی اور توجہ کے طالب بننے میں لیکن کسی  
حال میں بھی اس قسم کے ہلکے رجحانات کی حمت افزائی نہیں کرنی چاہیے  
اور جہاں تک بچوں کا تعلق ہو یہ بات ان کے ذہن میں بٹھا دینی چاہیے کہ یہاں  
ہونا کوئی خوبی یا ایشیا نہیں بلکہ ایک برائی اور مکڑوری ہے۔

**کھیل اور تفریح**۔ بچہ جب اپنے اعضا کے استعمال کے قابل ہوگا  
تو اس کے تمام عضوں کو مناسب اور باقاعدگی کے ساتھ بڑھنے کا موقع  
دینے کے لیے اسے کھیل کود کا کچھ وقت بھی دینا چاہیے۔ اس کام کے لیے اگر  
صبح بیدار ہونے کے بعد زیادہ سے زیادہ آدھا گھنٹہ نکال لیا جائے تو اس  
طرح بچہ کے اعضا کا فعل درست رہے گا۔ اس کے جسم کے تمام حصے مناسب  
سے ترقی کریں گے اور اس کے جوڑوں میں سختی پیدا ہونے کا کوئی اندیشہ بھی باقی  
نہیں رہے گا۔



بچوں کی تعلیم اور تربیت کے عام پندرہ برسوں میں کھیل اور تفریح کو بھی  
ایک معقول جگہ دینی چاہیے کیونکہ یہ ایک ایسا عمل جو بچہ کی صحت اور تندرستی  
کے لیے لاکھوں ڈواؤں سے زیادہ مفید اور روزگار ثابت ہو سکتا ہے اور ایک  
گھنٹہ دھوپ میں ٹہلنے سے خون کی کمی جیسے امراض میں مبتلا بعض کو جھٹکا  
پہنچتا ہے وہ بیشمار مقوی ادویہ اور اندیشہ کے استعمال سے بھی نہیں پہنچتا۔

اس سلسلے میں بیماری نصیحت یہ کہ جب تک بچہ کے بغیر مرض کے ازالہ کو  
ناممکن نہ قرار دے دیا جائے تو اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے اور اس میں امکان

ایسی صورت میں جب کہ بچہ کو جو خوراک دی جاتے اس کا مقصد  
اس کی سب کو برقرار رکھنا اور اسے قوت و طاقت بہم پہنچانا ہو اس بات کی  
حمت میں ہر گھنٹی چاہیے کہ خوراک بچہ کو ڈالنے دھمکانے اور سزا دینے کے  
بے ناموں نہ کی جائے۔ بچہ سے یہ کہنا نہ کہ تم اچھے لڑکے نہیں ہو اور آج تمھیں  
میں دبا جائے گا۔ اس کے لیے تباہ کن ہے اور یہی جسم کی باتوں سے  
توڑ دینا ہے یہ خیال نقش ہو جاتا ہے کہ کھانا حسم کو صحیح طور پر کام کرنے  
کا نام لکھنے کے لیے کوئی لازمی چیز نہیں بلکہ اس کی جوس کی تسکین کا  
باب نہ ہے۔

بچہ کو ان کے جسم میں معافی اور اصول حفظ صحت کی تعینات  
پابندیوں اس کے نتیجے میں جس میں ان کے دل میں بیماری کا خوف نہیں بٹھا  
دینا چاہیے۔

تربیت کا بدترین دشمن اور جس چیز کا خوف دلایا جاتے اس سے  
متاثر ہونے کا یقینی اور قوی ترین ذریعہ ہے اور جب کوئی شخص بیماری سے  
متاثر ہو تو وہ اس سے متاثر بھی نہیں ہوتا۔ عام طور سے لوگوں کا عقیدہ  
یہ بڑا ہے کہ وہ والوں کا ذہن تیز ہوتا ہے لیکن یہ ایک ایسی غلط فہمی جو جس  
ن کر لی ہو نہیں۔

ناممکن ایک ایسا دور بھی تھا جب لوگ غیر متوازن صحت کو غور و فکر کرنے  
کا بہت عادت تصور کیا کرتے تھے۔ لیکن خوش قسمتی سے اب یہ رجحان  
تعمدًا مٹا ہے۔ اب مضبوط، سڈول، تومند اور صحت و جسم ہی کو قابل  
قدّر سمجھا جاتا ہے۔ بہر حال بچوں کو صحت کی قدر اور ایسے صحت مند لوگوں  
کی حمت افزائی کی تعلیم دینی چاہیے جو اپنی صحت کی بدولت بیماریوں کے  
حمل کو دیکھ سکتے ہوں۔

بعض اوقات بچہ کسی ایسے کام سے نجات پانے کے لیے جسے وہ ناپسند  
کرتا ہے اور والدین کو متاثر کر کے اپنی کوئی ضرورت پوری کرانے کے لیے بیماری  
کو بہانہ بن کر لیا کرتا ہے اس لیے جس قدر جلد ممکن ہو سکے یہ بات بھی بچہ  
کے ذہن نشین کر دینی چاہیے کہ اس کا یہ طریقہ کار درست نہیں اور یہ کہ وہ  
بیماریوں کے مقابلہ میں صحت مند ہونے والے والدین کی توجہ زیادہ آسانی

کا اندازہ کرنے میں پوری سختی سے کام لیا جائے۔

اگرچہ افزائشِ صحت کے مذکور بالا پروگرام میں وہ تمام باتیں شامل ہیں جنہیں جسم کی ترقی کے لیے عموماً مفید سمجھا جاتا ہے، لیکن اگر اس پروگرام کو کیا د سے زیادہ مفید اور موثر بنانا مقصود ہو تو ہر شخص کے معاملے میں علیحدہ علیحدہ غور کرنا چاہیے اور اگر ممکن ہو سکے تو کسی واقف شخص سے مشورہ کر لینا چاہیے یا پھر اس موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔

بہر حال کسی بچے کے رجحانات اور مشاغل خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہوں، اسے سونے کے لیے کافی وقت ملنا چاہیے اور وقت کا تعین اس کی عمر کے پیش نظر کرنا چاہیے، مثلاً بہت ہی چھوٹی عمر کے بچوں کو جاگنے کے مقابلے میں سونا زیادہ چاہیے۔ لیکن عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ سونے کے وقت میں کمی ہوتی رہتی چاہیے اور سن بلوغ تک پہنچنے سے پہلے سونے کے دن وقت کو کسی طرح بھی نہ گھٹنے سے کم نہیں ہونا چاہیے اور سونے کی جگہ کو پرسکون اور ہوا دار ہونا چاہیے اور نیند کے سلسلے میں رات کے ابتدائی اوجھے وقت کو ضائع نہیں کر دینا چاہیے، کیونکہ نصف شب سے پہلے کا وقت اعصاب کو آرام پہنچانے کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جو لوگ اپنا اعصابی توازن قائم رکھنا چاہتے ہیں، اوقاتِ بیداری میں بھی ان کے اعضا اور اعصاب کے آرام پہنچانا ضروری ہے۔ اعصاب اور اعضا کو آرام دینا ایک فن کی حیثیت رکھتا ہے اور بچوں کو ابتدائی ہی سے اس فن کی تعلیم دینی چاہیے۔ لیکن ایسے والدین بھی ہیں جو بچوں کو ہمیشہ سرگرم کار دیکھنا چاہتے ہیں اور جب کسی بچہ مصروف کار نہیں ہوتا تو وہ اسے بیچارہ سمجھنے لگتے ہیں۔

ان کے علاوہ بعض والدین بچوں کو آرام کرنے یا کھیلنے کا موقع دینے کے بجائے ان سے گھر کے کام کرتے ہیں۔ لیکن ترقی کرنے والے اعصابی نظام کے لیے ایسی مسلسل مصروفیت اور خصوصاً خلاف مرضی سرگرمیاں بے حد



مغز ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن ہم اس نظریے کے شدید مخالف ہیں کہ بچوں کو کام میں مصروف رکھا جائے یا یہ کہ بچپن میں ہی والدین کی خدمت کرنا بچوں کا فرض ہے۔ اس کے برعکس والدین کو بچوں کی خدمت کرنا بھی مطابق فطریہ

اور کم از کم والدین کو بچوں کی خبرگیری تو ضرور کرنا چاہیے۔ البتہ اگر بچہ خود گھر کا کوئی کام کرنا چاہے اور اسے کھیل سمجھ کر انجام دے تو اس سے ہر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ لیکن اس حال میں بھی والدین کو بہت کا خیال رکھنا چاہیے کہ بچوں کے آرام کے لیے جتنا وقت دیکھا جائے

کام میں ضائع نہ ہو جائے۔  
**خوبصورتی سے محبت :-** اوپر کی سطروں میں عرض کیا جا چکا ہے کہ بچوں کو ابتدائی سے جسمانی صحت، قوت اور جسمانی توازن اور محبت کی تعلیم دینی چاہیے۔ اس سلسلے میں اس قدر اور باتیں ہیں کہ بچوں پر خوبصورتی کی اہمیت بھی ظاہر کر دینی چاہیے اور بچوں کی صحت کی عمدگی کا دوسرا نام خوبصورتی ہے، اس لیے بچوں میں خوبصورتی کو خوش کرنے یا شہرت حاصل کرنے کے لیے نہیں بلکہ خوبصورتی حاصل کرنے کے لیے اپنے اندر حسن پیدا کرنا ہی خواہش پیدا ہونی چاہیے۔ ان میں حرکت کے وقت جسم کی مختلف حرکات اور اعضا کے افعال پر توجہ اور تناسب قائم کرنے کی اہمیت موجود ہے اور وہ جسم انسانی کے لیے ہی سے اچھی تربیت دی گئی ہو اپنے اعضا اور حرکات کے اس تناسب اور تناسب کے خود بھی محسوس کرتا ہے اور اس طرح وہ آسانی کے ساتھ اپنا اظہار کر سکتا ہے۔

بہر حال اس وقت تک ہم نے بچوں کی تعلیم اور تربیت کے موضوع میں جو کچھ لکھا ہے اس کا مقصد جسم کو صحت ور رکھنا اور اس کی طرف توجہ دلانا تھا اور یہ بات ذہن نشین کرانی تھی کہ اس قدر ہی محدود تربیت بچپن ہی میں دی جانی چاہیے لیکن اگر کسی وجہ سے بچپن میں بلوغ تک پہنچنے کے زمانہ سے پہلے ہی تعلیم اور تربیت نہ دی جاسی تو وہ اسے جس وقت بھی موقع ملے شروع کر دینا اور زندگی بھر جانی۔ البتہ لیکن اس بات کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ جس قدر تاخیر کے ساتھ یہ تربیت شروع کی جائے گی اسی قدر زیادہ خامیوں اور برائیوں کی اصلاح و ترمیم برداشت کرنا پڑے گا اور تعمیری کام شروع کرنے سے پہلے بہت زیادہ برداشت اور صبر و ہمت قتل سے کام لینا پڑے گا۔ لیکن اگر ہم سونے والے کے اندر اچھی عادات اور ظاہر و باطن کے حسن کے ساتھ محبت کا جذبہ موجود ہے تو وہ اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوگا۔



## تکو جھکو عائشہ



از جناب مولوی محمد حسین حسنان صاحب دہلی

ان دن عائشہ بی کو دیکھو۔ گھر کا کونا کونا جھانکتی پھرتی ہیں۔ گھر میں کوئی ڈھکی چھپی چیز ان سے بچ نہیں سکتی، اسے کون کر ضرور دیکھیں گی۔ گھر کے سارے صندوق، کپڑوں کے کبس، برتنوں کی الماری، میز کی درازیں، غرض یہ کہ سب چیزوں کی تلاشی لیتی رہتی ہیں۔

انہیں معلوم ہے کہ ابا کے ڈسک میں کیا رکھا ہے۔ امی کی سلائی کی مشین والی دراز میں کیا کیا چیزیں رکھی ہیں۔ ایک چھوٹا سا صندوقچہ ان کی پہنچ سے باہر ہے۔ ابا نے کہہ دیا ہے کہ یہ نہیں کھل سکتا۔ اس میں بہت بدولت وری کا غذات رکھے ہیں۔ پر یہ بات عائشہ کو بہت کھلتی ہے، وہ اسے دیکھنے کے لیے بے چین رہتی ہیں کبھی کبھی ابا کے سامنے اسے بہت حسرت سے کہتی ہیں۔ ابا مسکرا دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ”بیٹی! بڑی مدت اور بری بیماری کی بدولت ایک بلی نے اپنی جان سے ہاتھ دھو لیے تھے۔“

کہہ والے تو گھر والے، پڑوسی بھی ان کی اس عادت سے بے زار ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ لڑکی گھر کی تمام مل چیزوں کو کھکھوڑتی اور انہیں تلبٹ کرتی ہے۔ اور بات بھی سچی ہے۔ عائشہ بھی جب کبھی پڑوس سے بچوں کے ساتھ کھیلنے جاتی ہیں نظر بچا کر گھر کی کسی نہ کسی چیز کی تلاشی ضرور لے لیتی ہیں۔

ایک دن عائشہ اپنے ابا کے ساتھ پچھلی اماں کے ہاں گئیں۔ یہ دلاؤنگر میں رہتی تھیں۔ یہاں کچھ ہی دن پہلے اسے زور کا سیلاب آیا تھا۔ عائشہ بھی یہاں چپ چاپ بیٹھی تھیں۔ ادھر ادھر چیزوں کی تلاشی کرتی تھیں۔ ان کے ابا اور پچھلی اماں دونوں ایسی جگہ بیٹھے تھے کہ وہ جہاں بھی جاتیں انہیں دیکھ لیتے

آخر وہ اپنی پچھلی زاد بہن حمیدہ کے پاس چوکی پر بیٹھ گئیں اور دکھانے کو گردیوں سے کھیلنے لگیں، جیسے سچ سچ انہیں گردیوں سے بہت دل چسپی ہو۔ ابا نے عائشہ کی پچھلی سے کہا، ”چلیے ذرا سیلاب زدہ علاقہ دیکھ آئیں۔ دونوں بچیاں گرہیا کھیلنے میں لگی ہیں۔ یہ وہاں جا کر کیا کریں گی۔“



”کیوں بچیوں؟“

عائشہ نے کہا۔ ”جی ابا، آپ شوق سے دیکھ آئیے۔ ہم گردیاں کھیل رہے ہیں۔“

تمبشہ بولی۔ ”جی ہاں، ماموں جان آپ تشریف لے جاتیے۔ میں پہلے دیکھ آئی ہوں۔“

ان دونوں کے جاتے ہی بی عائشہ نے کہا، ”آؤ بھنو ذرا آنکھ مچولی کھیلیں۔“

حمیدہ فوراً آمادہ ہو گئی، ”ضرور ضرور مگر تم جہاں ہو اس لیے پہلے تم چھوگی۔ میں چور بنوں گی۔“

ابھی بات ہے، تم اپنا منہ کھیل میں چھپا لینا اور جب میں آواز دوں، آجاؤ تب مجھے ڈھونڈنا۔“

حمیدہ نے اپنا منہ کبل میں کر لیا۔

اب عائشہ بی کی بن آئی۔ دبے پاؤں باورچی خانہ میں گئیں۔ نعمت خانہ کھولا، اسے دیکھا بھالا، پھر برتنوں کی الماری کھولی، اس میں چینی، تانے اور پتیل کے برتن رکھے تھے۔ کوئی چیز دل چاہی کی نظر نہ آئی۔ اتنے میں سانس نہ رہا۔ رنگ کی ایک کھڑکی کی طرف نظر گئی، فوراً اُدھر جھپٹیں۔ ادھر حمیدہ کا بھی خیال تھا۔ زور سے چلائیں، ابھی نہیں یہ

اب انھوں نے اس کا ایک کھٹکا اوپر کیا اور کوارٹوں کو دھکا دیا، پر وہ نہ کھل سکے۔ انھوں نے اوپر سے کھولا، پر وہ ش سے مس نہ ہوتے۔ اب تو ان کی بے چینی بڑھی کہ دیکھیے اس میں کیا نکلتا ہے اور سے اس کا پورا بوجھ اس پر ڈال دیا۔ کوارٹر ایک دم جھٹکے کے ساتھ کھلے۔ بی عائشہ سنبھل بھی نہ سکیں۔ سیدہ گئیں اور غوطے سے پانی میں۔ پانی بھی کیسا؟ خوب ٹھنڈا برف! بی عائشہ کے سینہ تک۔ جس میں بے چارے بڑی مشکل سے سیدھی کھڑی ہو پائیں۔ مگر سر کے بال، کپڑے، جوتے سب پانی میں تر ہوئے۔ دم گھٹا جا رہا تھا۔ کھانسی الگ آرہی تھی۔ برا حال تھا۔



حمیدہ نے جو دھماکے کی آواز سنی تو چونکی۔ بھاگی بائیں خانے میں پہنچی اور گھبرا کر بولی، ”لے ہو، غضب ہو گیا“ توبہ! میں تم سے کہنا بھول گئی کہ تہ خانے میں مت جھپٹو اس میں سیلاب کا پانی بھرا ہے۔ عائشہ بہن مجھے بڑے افسوس بہت شرمندگی ہے۔ مجھ کو معاف کرنا میں۔ جتنا بھول گئی۔“

پر بی عائشہ چپ رہیں۔ اپنے دل کی بات نہیں بتائی۔ ان کا دل تو چل میں کھڑکی کے اندر کی بات دیکھنے کو بے چین تھا، وہی پرانی بیماری۔

حمیدہ نے جلدی جلدی عائشہ بی کے کپڑے اتر دائے اور لحاف اڑھایا۔ بے چاری تھکے کانپ رہی تھی۔ اتنے میں ابا اور بھیمبی اماں بھی آگئیں۔ دونوں بی عائشہ کو اس حالت میں دیکھ کر دم بخود ہو گئے۔ حمیدہ جلدی سے بول اٹھی، ”یہ سب میری غلطی تھی۔ میں یہ بتانا بھول گئی کہ تہ خانے میں پانی ہے۔ عائشہ بہن وہاں نہ چھپیں۔“

پر ابا عائشہ کی طرف خاص نظروں سے دیکھ رہے تھے اور وہ بھی بھانپ گئی کہ ابا اس دفعہ کو سوچ رہے ہیں۔ وہ خود بھیمبی اماں اور حمیدہ کو کھڑکی کھولنے کا چل بھید نہیں بتانا چاہتی تھی۔ دفعہ اس نے اس بڑی بیماری تاک بھانک اور چیزیں کھکھوڑنے کی بری عادت سے بچے دل سے دھڑکا

لوٹہ ہال

بچوں کا لذیذ اور دل پسند ٹانک ہے

ہمدرد نے بنایا



بغیر سر کی  
مرعی



یہ مرعی سر کٹنے کے سترہ  
دن بعد تک زندہ رہی

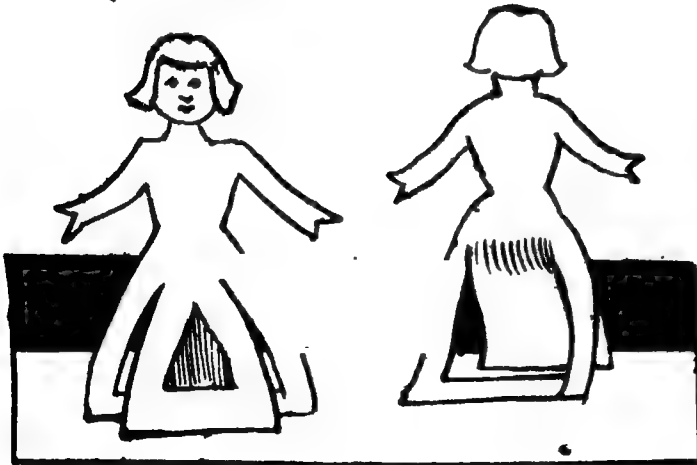
عجیب گائے



ایک تھن والی گائے۔ چار تھن پیٹھ پر اور چار نیچے تھے۔ دونوں جگہ سے  
دودھ دیتی تھی۔ یہ گائے ہیر فورڈ میں پیدا ہوئی تھی۔

چلتی پھرتی گرٹیاں

بچوں کی تفریح



موز بائیک کا ہند کی گرٹیاں جن کا لباس نیچے تک ہو جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا، بونینی سے کاٹ لیا اور پھر اس کو کسی چکنے کاغذ-میزیا  
پر کھڑا کر دیا اور آہستہ آہستہ منہ سے چھو کہ گرٹیاں چلتی ہوئی نظر آئیں گی۔ اچھی خاصی تفریح ہو۔

کیا نبض کچھ معلوم کیا جاسکتا ہے؟

از حکیم مولوی عبدالواحد صاحب، بہمدرد دواخانہ دہلی

یہ بالکل قادر و شناس دیہاتوں میں مطب کہتے ہیں۔ دس دس روپے ان کے پاس پہنچتا ہے۔ ان کو کسی کیمیائی عمل کے ذریعہ اس سے بکتر اخراج معلوم کرنے کی ضرورت ہواور نہ رطوبت بحضیر (البیڑ) وغیرہ جاننے کی حاجت ہے اور نہ ان کے نزدیک طبی اصول یہ ہے کہ بیمار ورہ حاصل کرنے کے ایک گھنٹہ بعد اس قابل نہیں رہتا۔ اس سے کسی قسم کا استدلال کیا جاسکے۔ نظر قاورہ پر ڈالتے ہیں اور سب کچھ معلوم کر لیتے ہیں تشخیص نامہ مریض کی کھاتی ہوئی غذا تک بتا دیتے ہیں۔

عوام میں یہ غلط اور بعید از قیاس باتیں کس طرح مشہور ہو گئیں؟ ان کے دماغ میں کیوں راسخ ہوئیں؟ اس کا سبب عوام کی بے کادہ طرز عمل پر جو جس سے عوام غلط نتائج نکالنے پر مجبور ہو رہے تھے، آج کی صحبت میں ہم ناظرین کو بالاختصار بتانا چاہتا ہوں۔ کیا چیز ہے اس سے تشخیص مرض میں کواں تک مدد مل سکتی ہے۔ وہ میں اس کے متعلق عقل و قیاس کے خلاف باتیں کس طرح مشہور ہوئیں۔ نبض کیا چیز ہے؟ نبض شریانوں کی ہر حرکت کو کہتے ہیں۔ سکرٹنے اور پھیلنے سے ان میں پیدا ہوتی ہیں۔

شریانیں کو دہانے والی رگوں کو کہتے ہیں، یہ کو دہانے والی رگوں کو کہتے ہیں، یہ کو دہانے والی رگوں کو کہتے ہیں۔  
کلائی، پیر کے فٹھے اور کنڈھ پر نمایاں ہوتی ہیں، اور نہ جسم کی کسی اور جگہ پر نہیں ملتی۔  
گوشت کے اندر واقع ہیں چونکہ ہاتھ کی کلائی کی شریان گوشت کے اندر واقع ہے۔  
نیز وہ جسم کے ایسے حصے میں واقع ہو جس کو بے تکلفی سے دبایا جا سکے۔  
لہذا اطباء نے نبض دیکھنے کے لیے کلائی کی شریان کو مخصوص کر لیا۔  
دوسرے مقامات کی نبض کو بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

نفس کے ذریعہ اطباء درجہ حرارت کی کمی بیشی و ضعف کو معلوم کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں بعض مایہ تجربہ دار امراض میں نفس کی رفتار سے بھی واقفیت رکھتے ہیں۔ لیکن کدو کی کھانسی کے مرض میں نفس کی رفتار کوئی طبیب مرض کے مالہ و مایہ علم کو نہیں بتا سکتا۔ کیونکہ یہ ہوتی چیزوں کو بتا سکے۔ اگر ایسا ہوتا تو فن طب میں قدر

ہمارے عوام میں گھڑت افسانوں اور مبالغہ آمیز داستانوں کو نہایت دلچسپی سے سننے اور پڑھنے کے عادی ہیں۔ اگر یہ بات افسانوں اور قصے کہانیوں تک ہی محدود ہوتی تو خیر کوئی مضائقہ نہ تھا، اس کو تفریح طبع کے مشاغل میں سے ایک مشغلہ قرار دیا جاسکتا تھا لیکن افسوس اس بات کا جو کہ خاص علمی و ادبی مسائل بھی مبالغہ آمیزی سے سمجھنا نہ نہیں۔ غلط روایات اور عقل و تہاس سے بعید باتیں فی مسائل کیساتھ خلط ملط کر کے دماغی عیاشی کا ذریعہ بنائی جاتی ہیں۔ چنانچہ بعض لوگ بعض اطباء کے متعلق تخیس امراض، معالجات کے عجیب غریبے سناتے ہیں۔ کوئی صاحب کسی کی نبض شناسی کی وادیتے ہیں تو کوئی صاحب کسی کے قارورہ شناسی کا ذکر کر کے مر جاتا کہتے ہیں۔ کسی بیان جو فلاں حکیم صاحب نے صرف ایک چاول برابر دوا دی تھی، خلق سے اترتے ہی بارہ سال کا پرانا مرض ایسا کاخو ہوا کہ مرتے دم تک دوبارہ نہ ہوا۔ کسی کا قول ہو کہ فلاں صاحب سرور کی صرف ایک سلاقی لگاتے تھے جن سے

نابینا دینا ہو جاتا تھا۔

یہ لوگ نبی جنی کے متعلق وہ داستانیں سناتے ہیں کہ بعض شناساؤں کے کمال کے ساتھ ان کے کمال کو بھی تسلیم کرنا پڑتا ہو۔ کہتے ہیں کہ شفاء الدولہ جنت مکانی کو بغضِ شہنشاہی میں کمال حاصل تھا۔ ہی کمال کی بدولت ان کا شہرہ حدودِ ہندوستان سے گزر کر مصر و شام، عراق و عربِ ترکی و ایران وغیرہ تک پہنچ چکا تھا اور ان کا مطب بھی خاص و عام بننا رہتا تھا۔

شفاۃ الدلہ مرحوم نبض پر انگلی رکھتے ہی سب کچھ معلوم کر لیتے تھے اور  
مریض سے کوئی استفسار کیے بغیر خود بخود تمام حالات من و عن بیان کر دیتے  
تھے حتیٰ کہ کھانا یا پیاسا تک بتا دیتے تھے۔ یہی نہیں بلکہ بھائی کی نبض دیکھ کر بہن  
کے اور بیٹے کی نبض دیکھ کر باپ کے حالات معلوم کر لیتے تھے۔ کوئی صاحب فرما  
ہیں؟ آئناں اب حکیم و حکیم نہیں رہے، صرف نام کے حکیم ہیں۔ حکیم تھے صبح الزما  
خلع کشمائی — جنھوں نے کسی پڑھ نشین مستورات کی نبض نہیں چھوئی۔  
بس کلائی پر ایک دھاگہ باندھا جاتا تھا اور اسی کے ذریعہ سب کچھ معلوم  
کر لیتے تھے۔“

اسی قسم کی باتیں قارورہ شناسوں کے متعلق بیان کی جاتی ہیں۔

میری ہر شخص کی بنا کیا تھی؟ سنئے! جس وقت میں مریض کے سامنے پہنچا تو میری نظر اس کے حلقوم اور سینہ پر پڑ چکی تھی۔ دم کے مریض کا حلقوم اور سینہ ایک خاص شکل اختیار کر لیتا ہے۔

علاوہ ازیں جوں ہی میں نے مریض کی نبض پر ہاتھ رکھا تو ایک تار کا لے کہا: ”حکیم صاحب رات بیٹھے کٹی ہے۔“ یہ ظاہر ہے کہ جب مریض کو دم کا دورہ ہوتا ہے تو وہ چارپائی پر پشت نہیں لگا سکتا، بیٹھا رہتا ہے۔ مختلف ہنٹیں اختیار کرتا ہے لیکن کسی ہیئت پر بھی اس کو چلن نہیں آتا۔ آخر کار بے حوصلہ ہو کر اٹھتا ہے، چند قدم ادھر ادھر ٹپکنے کی کوشش بھی کرتا ہے لیکن مجبوراً پھر بیٹھ جاتا ہے۔

اس کے ماضی نبض کی رفتار سریع اور متواتر تھی۔ دم کے دورے کی شکایت کے مریضوں کو عموماً نزلہ کی شکایت ہوتی ہے اور دورہ پڑنے سے پہلے قبض لاحق ہوتا ہے۔ غرض کہ ان سب ظاہری اور لفظی علامتوں کو ترتیب دیا گیا تو اس کا تجویز مریض دم نہ لگا جو بالکل صحیح تھا۔

اس میں شک نہیں اس قسم کے واقعات کا نفسیاتی اثر مریض پر بہت اچھا ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مریض کی زبانی حالات مرض سے بغیر صرف نبض دیکھ کر تشخیص مرض کرنے میں زبردست غلطی کا احتمال ہوتا ہے جس سے سرخروئی اور نیک نامی حاصل ہونے کے بجائے مذمت اور ناپاک حاصل ہوتی ہے۔ لہذا معالج کو مرض کی تمام علامات پر غور و فکر کرنے اور حالات مرض سننے کے بعد ہی تشخیص و تجویز کرنی چاہیے۔

## صدوری کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی کے لیے

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق اور سل کا پیش خیمہ ہے۔ پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو صدوری سے جلد اچھی ہوجاتی ہو۔ صدوری کیلیم سے مرکب ہو اور اس میں دوسرے مسکن اجزائی ہیں جن کی وجہ سے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو، صدوری استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دق و سل کے مریضوں کے لیے بہترین چہیز ہے۔ ہمدرد دوا خانہ نے بنایا۔

جس باب نہ ہوتا بشرہ، آنکھ، ناک، زبان وغیرہ کی تشخیصی علامتیں نہ ہوں گی، علامات مرض کے بیان کرنے کی ضرورت نہ ہوتی، غرض کہ تشخیص مریض کے متعدد ذرائع میں سے ایک ذریعہ ہے۔

حوال کیا جاسکتا ہے کہ بعض اطباء صرف نبض دیکھ کر ہی ایسی بات کہتے ہیں جن کو سن کر مریض دنگ رہ جاتا ہے اور اس کو یقین ہو جاتا ہے کہ نبض صاحب نے صرف نبض کے ذریعہ یہ باتیں معلوم کی ہیں۔ آخر یہ کیسے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ تجربہ کار ہر طبیب اگر ہاتھ سے نبض لے کر دیکھو تو وہ آنکھوں سے مریض کے بشرہ کا بھی مطالعہ کرتا ہے۔ مریض کی حرکات، سکنت کو دیکھتا ہو اس کے تاثرات کا اندازہ لگاتا ہے، غرض اپنے تئیں دھند سے کام لے کر ایک فیصلہ کرتا اور اس سے مریض کو بتا کر دیتا ہے۔ مریض گمان کرتا ہے کہ حکیم صاحب نے یہ سب کچھ صرف نبض دیکھ کر بیان کیا ہے اور حکیم صاحب بھی اپنے طرز عمل سے ہی ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہم نبض دیکھ کر سب کچھ معلوم کر لیتے ہیں۔

اس میں شک نہیں اس طرز عمل سے مریض حکیم صاحب کا معتقد ہوتا ہے۔ حکیم صاحب کی شہرت خوب ہوتی ہے لیکن انہوں نے اس بات پر کہ ان کا تخمینہ ان الہیا کو بھگتنا پڑتا ہے جو بات مبتدی ہوتے ہیں اور انہیں غلط فہم کر کے دوسرے ذرائع سے تشخیص مرض میں مدد اور مریض کی زبان سے حالات مرض سن کر تشخیص کو مکمل کرتے ہیں۔

تین تین سال پہلے کا واقعہ ہے میرے پاس ایک شخص آیا اور اپنے گھر سے لے لیے مکان پر چلنے کی درخواست کی۔ میں نے مریض کے حالات دریافت کیے تو اس نے صاف انکار کر دیا اور کہنے لگا میرے والد بہت بڑے فاضل تھے میرے متعلق حکیم صاحب کو کچھ نہ بتایا جائے۔ اگر انھوں نے نبض دیکھ کر خود بخود تمام حالات بیان کر دیے تو میں سمجھوں گا کہ حکیم صاحب کی باتیں سنی ہیں۔

یہ سننے میں میں فکر میں مبتلا ہو گیا۔ الہی یہ تو سخت مشکل امتحان ہے۔ مریض کا دماغ نہ کیے بغیر بھی چارہ نہ تھا۔ بادل نا خواستہ ساتھ ہولیا۔ اس کے درد سے پرہیز مریض نے مجھے دیکھ کر اپنے آپ کو ڈھانپ لیا۔ وہ دیکھتا تھا کہ کمال کر نبض دکھانے لگا۔ نبض دیکھنے کے بعد میں اپنے آپ کو زور دے رہا تھا، دم کا دورہ پڑا ہے اور قبض شدید لاحق ہے۔ یہ سننے ہی مریض نے چادر آرا دی اور بے ساختہ پکارا اٹھا میں حکیم صاحب کی ہر علاج کر سکتے ہیں۔

# جنوبی افریقہ کے ساحر معالجین

زیادہ سے زیادہ بھی امدادی جاتے۔

جنوبی افریقہ میں صنعتوں کی ترقی اور ملک کے صنعتی ہونے سے  
کے ساتھ ساتھ بدقسمتی سے طبی امداد کے وسائل بھی ناکافی رہے  
جانبہ ہیں۔ خصوصاً اندرون ملک کے اضلاع میں طبی امداد  
بہت زیادہ نمایاں ہوگئی ہے اور شہروں کے حالات باسہ کا  
کی صحت کی تخریب کا باعث بنتے جا رہے ہیں جس کی وجہ سے  
اپنے پیشے سے محروم ہونے کے بجائے زیادہ مقبول ہونے لگے ہیں  
ان کی ضرورت پڑتی جا رہی ہے۔ حتیٰ کہ وہ شائستہ اور فنی ہیں  
کے لیے یورپی ڈاکٹروں سے رجوع کرتے ہیں۔ مافوق الفطرت  
کے لیے جن پر انھیں اس وقت کا کامل یقین ہے۔ اس امر میں  
بھی جاتے ہیں اور اسی لیے آج بھی ان ساحر معالجین کو طبی امداد  
بعض علاقوں میں وہی مقبولیت حاصل ہے جو انھیں حال میں  
زمانہ کے ساتھ ساتھ ان ساحر معالجین نے بھی بدلتا رہا  
چند تبدیلیاں کی ہیں اور اب وہ اپنے مریضوں کے ساتھ رہنے والے  
رکنے کے لیے اخبارات اور خط و کتابت سے کام لیتے ہیں وہ  
یہ مریض عموماً غیر تعلیم یافتہ ہوتے ہیں اس لیے ان کو طبی امداد  
افراد کے لیے ان کے ہاتھ عطا کی دوائیں فروخت کرتے ہیں  
کا زمین موقع موجود ہے لیکن اب حکومت نے ایک دوا  
اقسام کی دواؤں کی فروخت کو خلاف قانون قرار دیا ہے۔

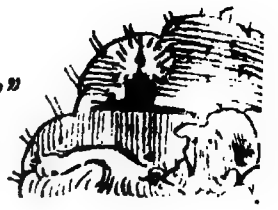
## ہمدرد مرہم

زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے،  
جلد کو صاف کرتا ہے۔ چاقو و بخیزہ کے زخموں کو تھمتھاتا  
ہے۔ غرض ہمدرد مرہم کے بیشمار فائدے ہیں۔  
ہمدرد مرہم کی ڈبہ بندی چاہیے۔

ہمدرد دواخانہ

صدیوں پہلے کی طرح آج بھی "نیا نگا" یعنی جادو ٹوٹوں کے وسیع  
سے علان کرنے والوں کو جنوبی افریقہ کے بعض علاقوں میں بہت زیادہ اثر و  
رسوخ حاصل ہے اور آج بھی مثال کی دور افتادہ اور خاموش وادیوں میں  
زولودہ خوفناک رقص کرتے ہیں جو بولا بھلاتا ہے اور جس کے دوران میں ان  
چڑیوں کو جلا کر ہلاک کر دیا جاتا ہے جو برائیوں کی جڑ اور ذمہ دار بھی جاتی ہیں۔  
ان خوفناک رقصوں کی اطلاعات اس لیے پولیس تک نہیں پہنچ سکتیں  
کہ وہ لوگ اطلاع دینے والے کو موت کے گھاٹ اتار دیتے ہیں لیکن اس قسم  
کے توہمات کا ایک مفید پہلو بھی ہے اور وہ ہے جادو اور ٹوٹوں کے ذریعہ  
سے علاج کرنا۔ انھیں افریقہ کے مقامی باشندوں کی زندگی میں ایک نمایاں  
اہمیت حاصل ہے۔ چنانچہ افریقہ کے ان وحشیوں کو بہت سی ایسی جڑی  
بوٹیوں کے خواص معلوم ہیں جن سے طب جدید اس وقت تک مکمل ناواقف  
ہے اور ان کی حیرت انگیز اثرات نے اب تک اطباء کو مریت زدہ بنا رکھا ہے  
حتیٰ کہ ان ساحر معالجین کے ہاتھوں سے ایسے بہت سے مریض شفا یاب  
ہو چکے ہیں جنھیں یورپی ڈاکٹروں نے ناقابل علاج قرار دے دیا تھا۔  
یورپی ڈاکٹر اور دوا ساز چونکہ افریقہ کے ساحر معالجوں کو مقامی باشندوں  
کی زندگی کا ایک جز تصور کرتے ہیں۔ اس لیے انھوں نے "نیا نگوں" کی سرگزشت  
کی تحقیقات کرنے کے لیے ایک کمیشن مقرر کیے جانے کا مطالبہ کیا ہے اور  
اس اقدام نے مثال کے وحشی باشندوں میں ایک ہنگامہ برپا کر دیا۔ ان کا  
خیال ہے کہ حکومت نے مقامی باشندوں کی رسم و رواج میں ترمیمات کے  
لیے جو مسودہ قانون مرتب کیا جو دراصل وہ ساحر معالجین کے پیشہ کو  
منسوخ قرار دینے کی تمہید ہے۔

اسلامیہ میں حکومت نے مثال ٹیٹو کو ڈھکنے نام سے جو قانون منظور  
اور نافذ کیا تھا اس میں افریقی معالجین کے حق معالجہ کو تسلیم کر لیا تھا  
اور اس کے بعد سے باشندگان افریقہ کی زندگی میں تغیرات ظاہر ہونے کے  
ساتھ ساتھ تدریجی طریقہ سے ساحر معالجین کی بہت سی سرگرمیوں پر بھی  
پابندیاں عائد کی جاتی رہی ہیں اور افریقہ کے باشندوں نے ان پابندیوں کو  
اس حد تک قبول بھی کر لیا ہے جس حد تک انھیں بے رحم ساحر معالجین کی  
دست دلاؤں سے بچا کر ان کی صحت اور تمدنی کے سلسلے میں انھیں



نیںد کیوں رات بھر نہیں آتی

اور جو سکتا ہو کہ انھوں نے جلا و افقہ اپنی بیاض مہمانہ لکھا ہو یعنی اس تدبیر پر عمل کرنے کے باوجود نتیجہ کے طور پر مکالمہ ہے ہوں۔ محبوب کی ہنسکی ہوئی زلفیں جنھیں شاید انھوں نے خواب آورست میں بسایا گیا ہو باز وہ لہجہ سائے جسم پر پھیلانے کے باوجود انھیں حینہ آتی ہو۔ وہ اپنی یا محبوب کی اچانک موت کے احساس سے بار بار جاتے رہے ہوں کیونکہ یہ ارمنا زلفہ نوکر زلفوں کے اس طرح پریشان ہو جانے سے نیند ضرور طاری ہوتی ہے یا خود بھی پریشان ہو جاتی ہے غالب کے بہت عرصہ بعد اختر شیرانی نے کہا تھا کہ عمر بھر کم بخت کو بچہ نرسند آسکتی نہیں جسکی آنکھوں پر تری زلفیں پریشان ہو گئیں

خیال اگرچہ غالب ہی سے مستعار ہو گیا، دوسرا نصف مصرع جہنم  
 بخود ہی لیکن بیان بالکل تضاد ہو سکتا ہو کہ غالب کی بجائے آخر زیادہ  
 قیم ہوں خصوصاً جبکہ یہ تسلیم کیا جاسکتا ہو کہ بیادش اور سلطنت کے اعتبار  
 سے شانہ دیا ز اور انھوں کے درمیان بظاہر کچھ زیادہ فاصلہ نہیں، تاہم  
 کیفیت کے لحاظ سے بہت فرق ہو گا کہ انھیں زیادہ جتنا سہو ہوتی ہیں  
 یوں بھی جب شینہ آنے لگی اور انھوں میں رنگ بڑا بڑھا مطلوب ہوتا ہے  
 انھیں آہستہ آہستہ تھمیلوں سے سہلا یا جاتا ہے۔ استاد بکنکو کو یہ تدبیر اچھی  
 طرح معلوم تھی۔ کہتے ہیں کہ

آگمیں بھیا یوں سے مل نیند جو چشم ناز میں

بھڑے حنا کا رنگ بھی نرگس نسیم باز میں

بیدار ہونے پر آنکھیں ملتے ہوئے اٹھنا تو عام طور پر دیکھا گیا ہو مگر جو کہ محبوب کی قسم کا کوئی انسان اپنی نگرانی آنکھوں کو تنہا دیکھنے سے ملنا کہہ سوجا کا حامی ہو۔ ورنہ طبعی تو یہ کہتے ہیں کہ کنڈیاں سہلانے سے فید جاتی ہر اور یہ عمل عموماً بچوں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ لیکن نگرانی آنکھوں والے محبوب کے کیا کہنے۔ جس طرح اس کے بیدار ہونے کا دستور جلا کر اس کے سوتے کے ڈھنگ ہی ملے ہیں یعنی اگر نچتہ عمر کا عاشق زار طبعیت آواز میں لگے لگے تو اس کا گیت . . . . . محبوب کے لیے میٹھی دھوری کا اثر پیدا کرتے ہیں۔

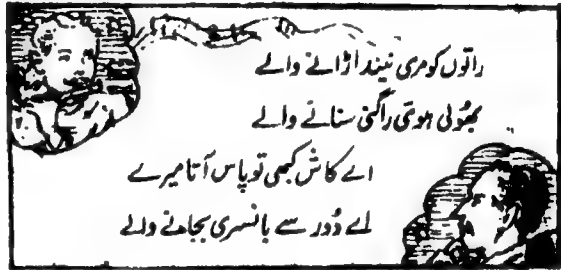
دیکھو حکیم ہزار کہیں کہ عموماً خالی پیٹ ہونے کی بنا پر ایسا کبھی کبھی ضرور ہوتا ہے۔ لیکن یہاں عیسیٰؑ کی حالت اور خرابی معدہ کی وجہ سے اکثر اترائوں کو غنیمت اچھا پانی، خادرات، انسان کی سرکشی کرٹ آرام سے سونہیں سکتا۔ غالب مروجہ نے تو یہ بات دیکھ لی تھی کہ شب بیداری کا اصل سبب صحت کا قصور یا اس کی غیر متوازن ترقی ہے۔ اس خداداد ہی لیے انھیں تعجب بھی تھا کہ جب کا تب تقدیر نے ہر شخص کے لئے ایک ایک خاص وقت مقرر کر دیا ہے تو پھر اس کے انتظام پر اس کے خدائے مالک لاحق ہوجانے کے خوف کا کیا گتے بننے کا مطلب کیا ہے؟ ہر انسان اپنی جان کر سوتے اور جب موت آئے تو چپکے سے مرجاتے۔ خواہ وقت وہ بلا ہر مویا جو خواب ہو۔ چنانچہ اسی موضوع پر انھوں نے ایک مصنف اور ایک شاعر کو لکھ دیا اور یہ بھی ممکن ہو کہ اس شعر سے کہہ

یاد رکھنا کہ ایک شاعر نے مثال کے بیان بھی کیا جو یہ ہو کہ جس طرح  
 ایک دن رات کی تعمیل سب سے پہلے کے بعد عمل میں نہیں آتی اسی طرح رات  
 کے بعد عمل میں نہیں آتی۔ رات نہیں ہے سو رات کو بیدار رہنے سے  
 نہیں سکتے۔ اور یہی اطمینان سے سوؤ اور صبح تک سوتے رہو اور  
 صبح کو خود بخود اٹھ جاؤ۔ غریب شاعر نے ڈالے جوں اور صرف افتادِ سخن  
 رات بیدار ہو کر صبح کی طرح نہیں سکتا بلکہ یہ مفہوم اس میں سے کھینچ کر  
 لیا گیا ہے کہ صبح کے سامنے بہت سے لوگ رات کے وقت بھی مر چکے  
 ہیں۔ انہیں تو کچھ کہ نصیبِ خوف اور خواہشِ نفس کی طرح موت بھی دن اور  
 رات میں لاحق ہو سکتی ہے لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ انہوں نے بیدار رہنے  
 پر تنہا کیوں کیا جبکہ ایک موثر تدبیر انہیں معلوم تھی۔ اپنی دیرینہ  
 ترقی و ترقی عمل کر لیتے تو شاید یہ شکایت باقی نہ رہتی یعنی محبوب کی  
 افتادِ ہوا و پوچھو پوچھو اور ناگ پسا کر سوجھتے خود اپنی لے کھاتا  
 بخواس کی ہے۔ دماغ اس کا ہے، راتیں اس کی ہیں

نہسری زلفیں جس کے بازو پر یریشاں ہو گئیں

جواز کھنڈی کہتے ہیں۔

ترکس ناز میں وہ نیند کا ہلکا سا بخار وہ مرے نغمہ شیریں کا اثر آج کی رات یہ معلوم نہیں کہ آج کی رات کو کبھی رات ملاوی اور نغمہ کا اثر ہی رات ممکن ہو سکتا ہو یا اس سے ہر رات نیند آسکتی ہو یعنی جس طرح مار فیا کا انجکشن یا انیون کی گولی انسان کو ہر رات اور ات ہی کیوں دن کو بھی غفلت کی نیند سلا سکتی ہو۔ اور پھر یا امریکی قابل غور ہو کہ نغمہ شیریں کا اثر ہمیشہ نیند کا ہلکا سا بخار پیدا کر سکتا ہو یا کبھی کبھی خمار لیکن نیند کو نیند کو اچاٹ بھی کر دیتا ہو کہم سے کم بھولی ہوئی راگنی جسے بانسری کی تان نے بیدار کیا ہو یہ اعجاز ضرور دکھائی ہو۔ جوش ملیح آبادی پہ یہ کیفیت بار بار گزر چکی ہو نہیں خود اس کا اعتراف ہے۔



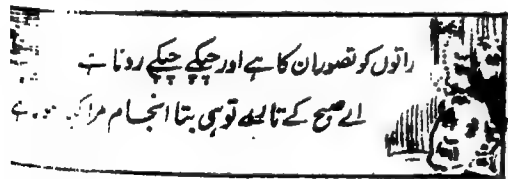
بانسری کے اثرات سے قطع نظر سوال یہ کہ نیند زیادہ سے زیادہ کتنی دیر آسکتی ہو اور محنت کو قائم رکھنے کے لیے کم سے کم کتنی دیر سولینا ضروری ہو؟  
”ماہرین خوابیات“ اس باب میں مختلف الزامات ہیں اور یہ امر بھی متنازعہ ہے کہ بے خبر سو جانے کے بعد جبکہ حواس ماؤف ہو چکے ہیں کیا خود سونے والا یہ حساب لگا سکتا ہو کہ وہ کل کتنی دیر سویا ہو میں اس ضمن میں اپنی بیگم صاحبہ سے ذرا بھی اتفاق رائے نہیں ہو جو ہمیشہ کہتی ہیں کہ مجھے یعنی انھیں پچھلے سولہ سال سے یعنی شادی ہونے کے بعد سے اب تک مطلق نیند نہیں آتی ہو اور ہم سے شکایت ہو کہ ہم خوب لمبی تان کر سکتے ہیں اور وہ خون کے سے گھونٹ پی پی کر خون چوسنے والے کھٹل مارتی رہتی ہیں لیکن یہ کھٹل اپنے کام مشغول تو اکثر لوگوں نے صرف چند سال سے اختیار کیا ہو یعنی جب سے پاکستان بنا ہوا اور کھٹلوں کے حملے سے محفوظ اپنا وطن چھوڑ کر کراچی آنا پڑا ہو جو کھٹلوں کا گھر اور پاکستان میں اس مخلوق کا سب سے بڑا مرکز ہو کیونکہ حکومتِ دقت نے عام لوگوں کی نیند حرام کرنے کے لیے انھیں خاص اہتمام سے پالائے۔

تاہم نیند کے معاملے میں ہمیں اپنی بیگم صاحبہ سے ہرگز اتفاق ملے نہیں ہو کیونکہ اکثر ان کے خراٹوں سے ہماری نیند خراب ہوتی ہو لیکن انھیں نہ تو ہمارے بیدار رہنے کا احساس ہو اور نہ اپنے سونے کا صحیح اندازہ۔ لیکن ان کا قصور۔

ہر سونے والے کے احساسات کی نوعیت ہی ہو۔ اصحابِ کھٹ غلامِ چھپرے سو سال سوتے اور جب اٹنے تو یہی کہتے ہیں کہ ہم چند گھنٹے سے سو رہے ہیں انھیں گزرنے ہوتے وقت کا ذرا بھی اندازہ نہ ہو سکا

نرسوں اور ڈاکٹروں کی قوم جو اکثر مریض کے سر ہانے بیدار ہو کر حالت کا جائزہ لیتی رہتی ہو اس امر کی شاید یہ کہ کوئی بھی شخص نیند کو نیند اندازہ نہیں لگا سکتا جو نیند کے عالم میں گزر جاتے ہیں۔ البتہ اگر کسی رات کسی تاریک کمرے میں بیدار رہا جائے تو وہ لمحات غیر معمولی طویل ہوتے ہوئے ہیں اور اگر وہ بیداری کسی کے انتظار میں مسلط ہو یا اس وقت نیند کی کیفیت طاری ہونے کے باعث کسی کو ٹ نیند نہ آتی ہو تو پھر اس وقت کا اندازہ کسی طرح ممکن نہیں ہو سکتا۔ پیاتش کا کوئی آلہ اسے ناپ نہیں سکتا۔ کی بچتی اس لحاظ سے بالکل ٹھیک ہے۔

دعویٰ بہت بڑا ہو رہی ہیں میں آپ کو طویل شبِ فراق رات پچھلے شبِ فراق یا شبِ چراں میں عموماً محبوب کا تصور عاشقِ زار کو بیدار کر دیتا ہے۔ کرب سے چین نصیب نہیں ہوتا، وہ چپکے چپکے روتا، بسوز، نہ نکتہ، گزرتا رہتا، یہ معلوم نہیں یہ حقیقت ہے یا محض شاعرانہ انداز بیان۔ لیکن مانتا ہی اسکی تصدیق کر سکتا ہو یا بصورتِ دیگر شہادت اس امر کی ہے کہ وہ بیدار ہو سکتا ہو جس کے نمودار ہونے تک جاگتے ہوئے انسان کو باقی رات بے خبر کر لینے ضروری ہوتے ہیں چنانچہ سنا غرض نظامی نے اسی کو گوشتِ کباب و فراق میں اپنے جرمِ بیداری کے ارتکاب کا اعتراف کیا ہو۔



لیکن یہ کیا ضروری ہو کہ شبِ فراق ہمیشہ بیدار رہ کر ہی بسر کیے جاسکے۔ میں اس رات نیند اور بہت گہری نیند بھی آسکتی ہو، اچھی طرح سو جاؤں گا، لیکن میں اس مدت کا اندازہ ایک تینشِ مژگن سے زیادہ نہیں ہو۔ اس کے باوجود اگر کھٹلوں، پھردوں یا پسوؤں کی گستاخانہ چیر چاٹ جائے یا بھلے بھولے جاگی گھٹنے سے کسی کی نیند کا سلسلہ دو چار بار ٹوٹ جائے تو اس سے گویا وہ رات کیسر بیدار رہ کر گزاری ہو۔

یوں بھی طبی تحقیقات کی روشنی میں مدتِ خواب سب سے زیادہ بڑی نہیں ہو شیر خوار بچوں کے لیے دن رات میں میں گھٹنے جڑ جڑ کر کھٹا ہوتا

شاعروں کی اصطلاح میں خارجی اور داخلی کیفیات کے زیر اثر یہ صورت پیدا ہوتی ہے۔ خارجی کیفیت موسم سے تعلق رکھتی ہے یعنی موسم کے لحاظ سے فضا بہت گرم یا بہت سرد ہو۔ داخلی کیفیت کا مطلب یہ ہے کہ ناگہانی جھٹ کی جھجھلاہٹ سے دل و دماغ پر گرمی سوار ہوگئی ہو یا محبوب کی سرد مہر کی قلبی جگہ پر بستہ ہو گئے ہوں۔ ان سب صورتوں میں نیند کا اچاٹ ہو جانا لازمی ہے چنانچہ وہ لوگ جو زمانے کے گرم و سرد کا مزہ اچھے ہوتے ہیں اس مرض کا ہتھکڑیاں بھی انہی کیفیات سے کہتے ہیں البتہ تشخیص کی حد تک اتفاق رائے ہونے کے باوجود طریقہ علاج میں نیز اس فرق پایا جاتا ہے۔ مثلاً ایک کہتا ہے کہ بہتر پر لیٹنے سے قبل ٹھنڈے پانی سے غسل کر لینا مفید ہے تو دوسرے کہتے ہیں کہ گرم پانی سے نہانا فائدہ دیتا ہے بعض کا قول ہے کہ سائے جسم پر پانی بہانا ضروری نہیں صرف سر کے بال آب خنک سے تر کر لیے جائیں۔ اور اگر مزاج سرد خشک ہو تو دونوں پاؤں کچھ دیر گرم پانی کے تسلی میں ڈالے رکھیں۔ نیند بہت جلد آجائے گی۔

پھر حبیب کہ شریع میں کہا گیا ہے فائدہ مست کی قسم کے لوگوں کا اگر پریشانی خالی ہو اور آنتوں کے قل ہو اللہ پڑھنے کی حد تک بھوک لگ رہی ہو تو نیند شکل سے آئے گی۔ لیکن کسی نام نہاد مولوی صفت انسان نے اگر کبھی حرم کے چالیسویں یا کسی نو مولود کی تقریب پیدائش میں شریک ہو کر ناٹائی کی بندہ کی طرح خوب شکم سیر ہو کر رخصت کا مال کھا یا جو اور کھڑی دکھائیں آ رہی ہوں تب بھی نیچے کیساں رہیگا۔ انتہائی کوشش کے باوجود نیند نہیں آئے گی۔

ذاتی کوشش سے نیند طاری کر لینا تو انسان کی سرگرمی عمل کو ظاہر کرتا ہے لیکن ان کا کیا علاج جو لطافتِ خواب سے بے نیاز ہو کر اس کی آرزو بھی گوارا نہیں کرتے آخر شیرانی پر ایسی بیداری کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب وطن کی یاد انہیں بے چین کر دیتی تھی۔ خود کہہ گئے ہیں ~  
وطن کا چھڑ دیا کس نے تذکرہ آخر کہ چشم شوق کو پھر از روتے خواب نہیں لیکن سخت تر جس تنوع پسند طبیعت کے انسان تھے وہ ان کے ہر قول و فعل سے ظاہر ہے چنانچہ وطن کی یاد کے علاوہ اور کیفیات بھی ان پر ایسا ہی رنگ لگنے لگتی تھیں مثلاً ~

بزرگ زلف پریشان وہ موجہاتے رواں  
کہ جن کی یاد میں راتوں کو فکرِ خواب نہیں

بعض لوگ نشہ آور چیزوں کے استعمال سے زبردستی نیند طاری کر لیتے ہیں لیکن وہ ایسی جنس نہیں جسے دوسری اشیائے ضرورت کی طرح بازار سے

ملاحظہ ہے ہندوستان آدمی کے لیے زیادہ سے زیادہ سات گھنٹے سونا کافی سمجھا جاتا ہے۔ ہمدرد در آیا عادتاً اس سے بھی کچھ کم عرصے سویا جاتے تو صحت پر کوئی خاص گوارا نہیں پڑتا۔

زیریں دعوتِ خواب پر نیند کی مدت کا انحصار ہے۔ اگر انسان خوشگوار اور بے لوث حالت میں مسلسل سونا رہتا ہے تو چند گھنٹے میں اسکی نیند بھر جاتی ہے اس کے من بھر پر بار کر وٹیں بدلنا یا دورہ کر بیدار ہونا اور اٹھ اٹھ کر بھر سو جانا اس مدت یا دورہ طویل کر دیتا ہے اور انجانہ مکار صبح کو جب بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا ہے تب بھی اسکی طبیعت کچھ گری گری سی رہتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ پھر لیٹ کر سو جائے۔ دن بھر سونا ہے۔ پرسکون نیند کے لحاظ کا تعین بھی ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ کوئی تین گھنٹے میں گھوٹے پنج کر سوتا ہے اور کوئی آخر رات میں۔ اور رفتہ رفتہ نیکو نیند ایک معمول بن جاتا ہے۔ اگرچہ ڈاکٹر کی قسم کے لوگ کہا کرتے ہیں کہ سونا سو رہے اٹھنا انسان کو تندرست، امیر اور عقل مند بنا دیتا، لیکن کسی تیر بہدف نسخے کی طرح کوئی سو فیصدی کامیاب ہونے والا دل نہیں ہو کہ جس پر عمل کیا اور دلی مقصد حاصل کر لیا۔ ہاں اگر ضرورت سے وہ سو رہے اٹھ کر جبکہ ساری دنیا میٹھی نیند سو رہی ہو موقع سے فائدہ اٹھائے۔ کسی بڑی سے مال پر ہاتھ صاف کر دیا جائے تو بیشک انسان امیر بن جائے لیکن عقل مند کی علامت نہیں ہوتی۔ کیونکہ گرفتار ہو جانے کی حالت میں اللہ کی دی ہوئی تینوں نعمتیں یعنی صحت، امانت اور عقل زائل ہو جاتیں۔ اس لیے ہمارا مشورہ ہے کہ ہر انسان اپنی سہولت کے مطابق نیند کے متعین کرے اور اس پر کاربند رہے۔ چنانچہ اگر کچھ بجائے صرف دن کے سونے کو معمول بنالیا جائے تو چمکا ڈاؤر چند کے زمرے میں آئے بغیر صحت نام نہاں جاسکتا ہے۔ شائد ہی ایسے تہال سید ہادی کی دنیا میں بھڑکی گھڑیاں کو نہیں دن کے وقت بھی اپنا نقش جما سکتی تھیں۔ چنانچہ کبھی وہ فراقِ محبوبی دن کے وقت جاگتے رہتے۔ تو رات کے لیے مصیبت و پریشانی میں مبتلا ہوتے۔ ان کا کھن نصیبی ان کے لیے تشویش کا باعث بن جاتا۔ وہ حیرت زدہ ہو کر خدا سے سوال کرنے لگتے ~

شکرِ سب روزِ جہر نہال تجھ پہ کیوں کر یہ رات گرے گی  
تجھ سے ان باتوں کو۔ بھریا اور وصلِ محبوب کے قصے نہ کبھی ختم ہوتے ہیں  
بہنہ کے عاشق بچار بدستور جاگتا رہیگا، البتہ طبیب کے قول کے مطابق نیند سکڑا بھی بہت سیبا بچ سکتے ہیں۔ مثلاً شدید گرمی یا شدید سردی کے اثرات اٹھانے رہنا۔ اس کی دو مختلف نوعیتیں ہیں۔ ملاحظہ دیگر ترقی پسند

ان میں سے کسی خطا کا جواب نہیں دیا گیا۔

لاچ بری یقیناً قابل رحم سمجھا جاسکتا ہے۔ لیکن اسے سننے نے جن لوگوں کی ذہانت و ذہنیت کا انکشاف کیا وہ بھی ایک ہی ذہن قابل رحم کہے جاسکتے ہیں۔ کیونکہ انھیں جواب خط کے انتظار میں پونڈ لٹنے کی امید نے زچانے کب تک محروم خواب رکھا ہوا۔ پھر ہوجانے کے بعد بھی انھیں نیند مشکل ہی سے آتی ہوگی۔

نیند نہ آنے کے اسباب معلوم کرنے کی بار بار کوشش میں ہیں لیکن بہت بڑے پیمانے پر امریکہ کے ایک طبی اوارس نے ایک طبی اوارس نے اس ہم کو سر کیا ہے۔ اس کے ماہر نے ۳۷ ملکوں کے ۱۰۰۰۰ کا اچھی طرح مشاہدہ اور ان سے خیالات کا تبادلہ کرنے کے بعد بتایا کہ سو اہل نیندوں نے یا مطلقہ عورت و مرد سب زیادہ بے چین رہتے ہیں لیکن ان سے بھی زیادہ قابل رحم حالت غیر شادی شدہ عورتوں کی ہے۔ لیکن ان میں سے ۹۰ فیصدی اس شکایت کو دور کرنے کے لیے کوشش نہیں کرتے۔ تقریباً ۳۰ فیصدی خواب اور دوا استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ اگرچہ آپ کو بد قسمت سمجھتے اور مجھن اس وجہ سے ایک ذہنی عیاض مبتلا رہتے ہیں رات کو آرام سے سو بھی نہیں سکتے۔ نیند کا اعصاب توڑ ہوتا ہے۔ چنانچہ خوب تھکا ہوا انسان زیادہ غفلت کی نیند سوچتا ہے۔ بات یہ کہ نرم بستر پر سوئے ہوئے زیادہ کروٹیں بدلتے ہیں۔

اگر میاں بیوی ایک ہی پلنگ پر سوتیں تو دونوں کے سونے کا انداز الگ ہوتا ہے۔ مرد عموماً کسی ایک پہلو پر لیٹتے اور بائیں۔ یہ سونے کی عورتیں زیادہ تر اپنے ہی پیٹ کی طرف گھٹنے موڑ کر بالکل پیٹ پر جال یا بصورت دیگر ان کے جسم میں ایسے متعدد دھم پیدا ہوتے ہیں کہ جال ہونے لگتا ہے کہ کوئی رقا صبر نہ کر کے ایسی حالت میں بیٹھ کر امریکا کی ۸۰ فیصدی سوئی ہوئی عورتوں کا مشاہدہ کرنے کے بعد۔ نیند کی گئی ہو کہ وہ مردوں کے ساتھ ایک ہی پلنگ پر سوتے ہیں۔ یہ زیادہ جگہ گھیرتی ہیں اور کبھی کبھی غیر شعوری طور پر اپنے اس ساتھی کو کپڑے سے نیچے گرا دینا چاہتی ہیں جسے بحالت بیداری اپنے دل میں جھجکاؤ کا اوجھا کرتی ہیں۔ مرد ایسی حالت میں بیدار ہوجانے تو زیادہ دیر رہتا ہے۔ عورت دو تین کروٹیں لے کر پھر سو جاتی ہے۔

سوئے میں خراٹے لینے کا چہاں تک تعلق ہے عورت درد اور تین کی نسبت ہوتی ہے۔ عورت و مرد دونوں خراٹے لینے وقت

خریدا جاسکے۔ پھر بھی کمال ہے حضرت غالب کا کہ وہ اس کا سودا ہی نہیں کرتے بلکہ اسے قرض لینے پر تیار رہتے۔ تاہم اس کو غصے اس کو عملی جامہ نہیں پہناتے تھے کہ قرض سے سبکدوشی کس طرح ممکن ہوگی۔

لوں دام بخت خفتہ سے یک خواب خوش ملی

لیکن یہ خوف ہو کہ کہاں سے ادا کروں!

تاہم امرستجاب یہ بھی ہو کہ لوگ یہ جانتے ہوتے بھی کہ نیند جیسی گرانمایہ چیز بازار میں فروخت نہیں ہو سکتی اس کی خریداری کے لیے اخبارات میں باقاعدہ اشتہار تک دے دیتے ہیں۔ کچھ عرصہ ہوا لندن کے ایک مٹھول سوداگر اسٹ لاچ بری نے اعلان کر دیا کہ اگر کوئی شخص مجھے روزانہ چھ گھنٹے پورے سکون کے ساتھ سونے کی ترکیب بتا دے اور وہ ترکیب کارگر بھی ثابت ہو جائے تو میں اپنی نصف دولت جو کئی لاکھ پونڈ ہیں اس کی نذر کروں۔ اس نے یہ بھی لکھا کہ اس وقت میری عمر ۵۰ سال ہو اور بخالی کا عارضہ تقریباً ۳۰ سال سے لاحق ہو رہا ہے۔ شائع ہونا تھا کہ دنیا بھر کے معالجوں نفسیات کے ماہروں اور ٹولے بازوں تک کی توجہ اس طرف مبذول ہوگئی۔ ان کے علاوہ بہت سے لوگوں نے بھی قیمت آزمائی کی۔ ان کے سکے خطوط اتنی تعداد میں وصول ہوئے کہ اسٹ لاچ بری کو ان کا خلاصہ تیار کرانے کے لیے ۱۰ ہا کرک دو ماہ تک لازم کھنے پڑے لیکن جب اس نے ان کا خلاصہ پڑھا تو حسرت و یاس کے ساتھ کہنا پڑا کہ میں ان تدارک میں سے ۹۰ فیصدی پر پہلے ہی عمل کر چکا اور ناکام رہا ہوں۔ باقی پانچ فیصدی اس لیے قابل غور نہیں ہیں کہ ان کو آزمائے تک بہت دل و دماغ اور جسم و روح میں باقی نہیں رہی۔ مثلاً پیرس کی ایک سترہ سالہ حسینہ نے اس سے شادی کرنے کی تجویز پیش کی اور یقین دلایا کہ میرے نرم و نازک زانو پر سروکہ کر لیٹتے ہی آپ کو نیند آجایا کرے گی۔ اٹلی کے ایک ماہر ادب نے نظریات سے متعلق ایک خشک ترین ناول کے مطالعہ کا مشورہ دیا جس کی بابت مشہور تھا کہ اس وقت تک کوئی شخص اسے شروع سے آخر تک نہیں پڑھ سکا ہے کیونکہ نہایت غیروں چسپ ہونے کے باعث اسے پڑھتے پڑھتے دن کے وقت بھی نیند آنے لگتی تھی۔ ارض شام کے ایک بدو نے اسے دعوت دی کہ یہاں اگر ہمارے ساتھ جھل میں زندگی کرو۔ سنا ز فطرت کے وہ نئے نئے جو صرف فی وقت صحرا میں سناٹی دیتے ہیں تم کو اسودگی خواب بخش سکیں گے کیلیفورنیا کی ایک کم بن بچہ نے لکھا کہ میں پیوں کی دل چسپ کہانیاں سنا سنا کر آپ کو بے خبر سلا سکتی ہوں۔ مصر کے ایک کابین نے یقین دلایا کہ ساحل نیل کے قریب کشتی والے مکان میں اگر رہو۔ یہاں کی فضا تمھارے اعصاب کو سکون پہنچائے گی۔



## خمیرہ کا وزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ کا وزبان سادہ میں عنبر موتی اور زرد وغیرہ کا اضافہ کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے (کاربنکس) کو طاقت پہنچا کر اس کو روشن کرتا ہے۔ اجسام رابطہ قوت دے کر مینائی بڑھاتا ہے۔ نہایت مضر ہے۔ دماغی بلندیوں کو چھوٹا اور چپٹا ہونے سے بچا لیتا ہے۔ غنائظہ کو قوت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (نرو آئن ٹانگ) ہے۔ عام کمزوری دور کرنا ہے

قیمت فی تولہ ۸۔ پانچ تولہ کا پکینگ دو روپے بارہ تولہ

## دوار المسک معتدل جواہر والی

مشک عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکت میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی جو دل کی کوڑیوں کے تقاضوں کو دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سزجہ الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ معدے کے غدود بھیمہ (پیپٹک گلیٹنڈ) کو طاقت دیتی ہے اور جو ہر مضم (پیپٹسین) کو بڑھاتا ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل کسی ساختی بیماری سے کمزور ہو نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو بہت جلد دور کر دیتی ہے۔

ترکیب استعمال: غشی اور دل کی کمزوری میں ۲۰ عنبر ۲۰ تولہ عرق لکڑی ہم تولہ صبری تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۲۰ تولہ یا عرق ماہی ۲۰ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔

قیمت فی تولہ آٹھ آنے (۸)

۵ تولہ کا سرہند پکینگ دو روپے بارہ آنے۔ ۱۲  
ہمدرد دواخانہ

کے لیے ہوتے ہیں اور ان کا منہ کھلا رہتا ہے۔ اگر آہستہ سے ان کو بدل دیا جائے تو خراٹے رک جاتے ہیں۔ خراٹے لیتے عورتیں چونک جاتی ہیں اور ان کی آنکھ بھی کھل جاتی ہے۔ مرد کیہ پر سر اور گردن کا زبردبارہ خراٹے لینے لگتا ہے۔ خراٹوں کی صورت میں ایک دم آنکھ بند ہو جاتی ہے۔ عورت کے چہرے پر خفیف سی تکلیف کے آثار ہوتے ہیں۔ غایت نظر آتا ہے۔ عورت کے مقابلے میں مرد کو دشمن بھی جلدی آتا ہے لیکن عورتیں زیادہ براتی ہیں۔ مرد عموماً دانت چباتے ہیں۔ مرد یا عورت جب میند کی کیفیات ظاہری ہوتی ہیں تو سب سے عصب متاثر ہوتے ہیں پھر حواس۔ حواس میں بھی سب سے پہلے اثر پڑتا ہے۔ بعد اس کے بعد سامعہ جواب دیتی ہے۔ لامرہ کا وجود نہ ہو بلکہ برقرار رہتا ہے۔ اچانک آنکھ کھل جانے کی بات اور بے وز ہونے پر اس میں ہی ترتیب کے ساتھ لیکن عکس صورت میں خود کرتے ہیں۔ کسی خاص سبب سے اعضا مضحل نہ ہوں تو عموماً جاگ اٹھنے پر مرد بیدار



نہ ہوتا ہے۔ عورت دو تین جماتیوں کے بعد انگڑائی لیتی ہے۔ خراٹے نہ لیتی اور عورت کی انگڑائی میں نازک سالوچ پایا جاتا ہے۔ اپنے وقت مرد اپنی پھیلی منہ پر کھتا ہے اور عورت اپنی پھیلی کی پشت سے لہذا نہایت کی دلیل ہے۔

بہن میں آنکھ کھل جائے تو سفید و صیلوں پر سرخ ڈورے ضرور نمایاں ہوں۔ آنکھوں میں عموماً عموماً عورت کی آنکھوں میں افقی لکڑی پائی ہاں ظہار کرتا ہے اور عورت رحم کی طالب نظر آتی ہے۔ متاثر ہوتی ہے کسی کے آغوش میں سر رکھ کر بھر سوجاے۔ مرد زانو پر لیٹے ہوئے قناعت کرتا ہے۔

شب بیداری کی کیفیات اگر مرد اور عورت دونوں پر یکساں مسلط ہو جائے تو بالکل برابر ثابت ہوتے ہیں۔  
"میند کیوں رات بھر نہیں آتی"

# دودھ بھی ایک نعمت ہے

جو نتائج بعض ملکوں میں برآمد ہوتے ہیں وہ حیرت انگیز ہیں۔ دودھ کے صوبہ مدراس میں پچھ سال کے بہت سے بچوں کو روزانہ ایک پائونڈ دودھ ملتا رہا۔ ساٹھ دن کے بعد ان بچوں کو ٹولا گیا تو پتہ چلا کہ وہ سال کا وزن ایک ایک پونڈ بڑھ گیا ہے اور ان کے قد میں اضافہ ہو گیا خصوصاً جب ان کا مقابلہ مدراس کے دوسرے ساتھیوں سے تو یہ فرق واضح طور پر محسوس ہوا۔ ایسے ہی نتائج پاکستان، بھارت، فلپین میں برآمد ہوئے ہیں۔

مغربی دنیا میں دودھ کا استعمال عام ہے۔ لیکن مشرقی ممالک کا باقاعدہ رواج حال ہی میں شروع ہوا ہے۔ یہ سب کچھ اس کی بہت زیادہ ماہیت کے پیش نظر کیا جا رہا ہے۔ چنانچہ بعض ملکوں کی حکومتوں نے اپنے محکمہ صحت کے ماتحت قومی غذائی ادارے قائم کر دیئے ہیں۔ دودھ پلانے کا پروگرام زیادہ اچھی طرح عملی جامدہ بن سکے۔ یونیسیف ایک رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ بعض ملکوں کو باہر سے دودھ کی ضرورت نہیں پڑی، بلکہ انھوں نے اپنے ہی ملک میں دودھ والے جاندار کا بہتر انتظام کر لیا ہے۔ یہ طریقہ یقیناً زیادہ اطمینان بخش اور مفید ہو سکتا ہے۔

آج نہیں آج سے ہزاروں سال پہلے بھی دودھ کو ایک نعمت خداوندی سمجھا گیا ہے کیونکہ ماہیت کے اعتبار سے اس کا اثر معجزے سے کم نہیں ہوتا بشرطیکہ دودھ عمدہ، صاف اور خالص ہو۔

آج سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں دودھ کو اتنی اہمیت دی جا رہی ہے کہ بعض صورتوں میں معالجہ سے دوپہر ترجیح دیتے ہیں خصوصاً ایشیا کے ان ملکوں میں جہاں غریب بچوں کو عمدہ خوراک میسر نہیں آسکتی اور وہ کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں، دودھ کے استعمال پر زور دیا جا رہا ہے۔ نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ بعض بڑی عکے بچے بھی صرف دودھ پی کر تندرست و توانا ہو گئے۔ بعض بچوں نے جن کی بنیادی خرابی غذا کے باعث زائل ہو گئی تھی، دوبارہ بصارت حاصل کر لی۔ بھاری امراض بھی اس سے رفع ہو گئے۔ بھارت، تھائی لینڈ اور فلپین اور مشرقی بعید کے دوسرے ملکوں میں جہاں پچھ سات سال کے بچے ناکافی غذا لینے کے باعث سست رہتے اور سبق سے جی چراتے تھے۔ تازہ دودھ ہتھمال کرنے کے بعد چاق و چوبند ہو گئے اور بڑے شوق سے مدراسے جانے لگے۔ یہ اعجاز اقوام متحدہ کے بچوں کے بین الاقوامی ہنگامی فنڈ (یونی سیف) کی بدولت ظہور میں آیا ہے۔

۱۹۴۹ء میں یونی سیف نے دودھ کا اکیس ہزار ٹن سفوف امریکا سے کم قیمت پر خریدا اور ایشیائی بچوں کے لیے روانہ کر دیا۔ مشرقی بعید کی حکومتوں نے بچوں کو غذا پہنچانے کا ایک خاص پروگرام مرتب کیا اور دودھ کی تقسیم عمل میں آئے لگی۔ چنانچہ پچھلے سال کے آخر میں جو اعداد و شمار حاصل ہوئے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ اس علاقہ میں تقریباً دس لاکھ بچوں اور ان کی ماؤں کو دودھ کا سفوف نہایت باقاعدگی سے مل رہا ہے۔ یونی سیف کی مجلس انتظامیہ کی جو رپورٹ شائع ہوتی ہے اس کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مشرقی بعید میں لیٹنے والے اکثر بچوں نے گائے کا دودھ کبھی آنکھ نہ دیکھا بھی نہیں تھا۔ یہ دودھ وہ بڑے شوق سے پینے لگے۔ بعض مقامات پر سفوف والے دودھ کو نیا دہ خوش ذائق بنانے کے لیے اس میں تاریل کا پانی ملا دیا جاتا ہے۔ دودھ کی اس فراہمی سے

رحسب رزم

ہر گھر کے ضرورت کو

فی شیت نمبر

ہمدرد کی مایہ ناز ایجاد

# محبت کرنے کے فن کو سیکھا جائے یا نہیں؟

از مسٹر کفیلہ واکر۔ ادبلی۔ ای۔ لندن

انسان کی شخصیت کے ترقی کے مواقع بھی بڑا ہو جاتے ہیں چنانچہ جنسی مسائل اور شادی پر ایک مستند امریکی ڈاکٹر ایم جے اگسٹر نے لکھا ہے کہ یہ کہنا مبالغہ پر مبنی نہ ہوگا کہ اگرچہ حیاتیاتی زاویہ نظر سے عورت اور مرد کے جنسی تعلقات کا مقصد افزائش نسل ہی ہو لیکن نفسیاتی اعتبار سے یہ تعلقات ادائش محبت کا باعث بنتے ہیں اور جو لوگ حیوانی خواہشات ہی کو ان تعلقات کا رہنما اصول کر کے ان کا مقصد محض افزائش نسل ہی قرار دیتے ہیں ان کے رائے درست نہیں اور وہ اس بات کو نہیں سمجھ سکتے کہ جنسی تعلقات انسان کی روحانی زندگی کو بلند کر دینا کا وسیلہ بھی ثابت ہوتا ہے میں مختصر کر کے جنسی تعلقات افزائش نسل کے لیے ضروری اور خود انسانی محبت کی تکمیل بھی کہتے ہیں۔ اس سلسلے میں اس نکتہ کو مدنظر رکھنا بھی ضروری ہے کہ بہانے کے ذریعہ کا تعلق جو جب ایک جنسی قوتیں پائے تکمیل کو پہنچ جاتی ہیں تو اس میں خود بخود ان قوتوں سے کام لینے کی صلاحیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ بالفاظ دیگر مرد جب جسمانی اعتبار سے بیدار ہو جاتا ہے تو اسے اپنی ان جنسی اہلیتوں کو ترقی دینے کے لیے کسی جنسی تجربہ کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی لیکن عورت کا معاملہ بالکل برعکس ہے اور ڈنلپ کے الفاظ میں عورت جنسی خواہشات کی بیداری کے لیے تعلیم اور جنسی تعلقات کی محتاج ہے۔ چنانچہ بہت سی عورتوں میں جنسی خواہش بہت کم ہوتی ہے۔ لیکن جب اس خواہش کو تعلیم جنسی اشتعال اور تجربہ سے ابھار دیا جائے تو یہ ہی محدود خواہش ایک قوی جذبہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اگر محبت کرنے کو ایک فن تسلیم بھی کر لیا جائے تو بھی یہ اعتراض باقی رہ جاتا ہے کہ جس طرح کوئی شخص فن خیاطی پر کوئی کتاب پڑھنے یا فن مصوری کا مطالعہ کرنے سے فائدہ حاصل کرے اور معصوم نہیں بن سکتا اسی طرح محبت کرنے کے مسئلوں پر کتابوں کا مطالعہ کسی شخص کو زمرہ عاشقان میں بھی شامل نہیں کر سکتا۔ بلاشبہ اس اعتراض میں جان موجود ہو لیکن جو لوگ اس محبت پر کتابوں کے مطالعہ کے حامی ہیں وہ مرنے یہ کہتے ہیں کہ اس قسم کا مطالعہ مردوں اور عورتوں کے جنسی تعلقات کے سلسلے میں بعض ابتدائی لیکن ضروری معلومات بہم پہنچاتا ہے اور اس طرح وہ ان ابتدائی معلومات کی روشنی میں بہت سی ایسی مشکلات پر غائب ہو سکتے ہیں جو اس راہ میں عموماً پیش آتی ہیں۔

دنیائے لیے لوگ بھی موجود ہیں جو محبت کرنے کو فن (آرٹ) تصور نہیں کرتے بلکہ اسے بذریعہ تحریک قرار دیتے ہیں اور ان کی رائے یہ ہے کہ اس معاملہ کو عورت اور مرد کے بدن طبعیت ہی پر منحصر رکھنا چاہیے۔ اس طبقہ کی رائے یہ بھی ہو کہ "ہمیں میلانا محبت کی کوئی شریعت کرنے کی بھی ضرورت نہیں اور جس طرح کھا نا کھانے اور پینا پینے کی تربیت چھل کرنے کے لیے کتابوں کا مطالعہ نہیں کیا جاتا اسی طرح محبت کرنے کی تربیت پانے کے لیے بھی کتابوں کا مطالعہ میسرودہ ہے۔

یہ لوگ اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ اگرچہ انسان اپنے قدرتی میلانوں پر عمل کرتا ہو لیکن فن کی قوت اس میلان طبعیت کو زیادہ موثر اور ممتاز بنا دیتی ہے انسان خود روش کے سلسلے میں بھی مطالعہ ضرور کرتا ہے اور اسی فائدے کے نتیجے کے طور پر باورچی خانہ کا فن وجود میں آیا اس کے علاوہ ہندو مت میں بت پہلے سے اس بات کو محسوس کر چکی ہے کہ بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کے لیے جن عورتوں کا شعور باری ہی کافی نہیں ہو سکتا اور یہی لیے بچوں کی پرورش کے سلسلہ میں فن مادری کا مطالعہ بھی ضروری بن گیا ہے۔

بہل واقعہ یہ ہے کہ شادیوں کے سلسلے میں مردوں اور عورتوں کو جو مشکلات پیش آتی ہیں اگر کسی شخص کو ان سے دوچار ہونے یا انھیں حل کرنے میں امداد دینے والوں کو بلاوجہ اس بات کی اعتراف پر مجبور ہو گا کہ انسان کو محبت کرنے کے فن سے ہی فائدہ ہونا چاہیے لیکن حال یہ ہے جو بیشتر تازہ شادی شدہ جوڑے محبت کرنے کے فن سے تو کیا اسکی مبادیات سے بھی واقف نہیں ہوتے اور یہ صورت حال عوامی معصوموں پر بڑا تعلیم یافتہ بھلائیوں کے طبقہ کی اکثریت بھی اسی صورت حال میں مبتلا ہوتا ہے ایک فہم میرے ایک بیالیس سالہ دوست جو کھیل بھی کھتے تھے مجھ سے اپنی زندگی میں شادی کر لیا تھا انکی شادی کو دو سال کی مدت گزر گئی تھی لیکن وہ اب تک نہیں نفاق سے قاصر ہے تھے اور لطف یہ ہے کہ انھیں حصولِ ملازمت کا کوئی طریقہ بھی معلوم نہیں تھا اس واقعہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ بیالیس سالہ وکیل جسٹس کی خدمت میں گئے تو ان سے آشنا نہیں تھے اور مجھے ان صاحب کی اس سلسلے میں ضروری معلومات پہنچانی پڑی تھیں۔ وہ طبقہ جو محبت کو فن تصور نہیں کرتا واقعتاً اس کے نظریے کی تائید نہیں ہوتی اس کے برعکس محبت کرنا ایک فن ہے اور جو کچھ انسان کے جذبات اور اس کی فطرت کے ذمائی پہلو کے گھما واسطہ ہوں اس لیے یہ فن ان کے لیے بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے اور عورت اور مرد کے جنسی تعلقات نہ صرف افزائش نسل انسانی ہی کا موجب ثابت ہوتے ہیں بلکہ اس کی بدلت



# سیر و تفریح



مسافر :- کیوں اجیر گاڑی کب جائے گی؟ مجھے دیر تو نہیں دینی، اسٹیشن ماسٹر :- جی نہیں آپ تو بہت جلد آگئے۔



مسافر :- اس وقت تین بجے ہیں گاڑی کب جائے گی؟ اسٹیشن ماسٹر :- کل تین بجے سہ پہر کو۔

جب ٹرین آنے میں کافی دیر ہوگئی تو مسافر نے بھلا کر کہا کہ ٹھیک وقت پر نہیں پہنچ سکتی تو ٹائم ٹیبل میں وقت دینے سے وہ نام اسٹیشن ماسٹر نے جواب دیا کہ اگر ریلوے ٹائم ٹیبل میں دفت دیا جائے تو یہ کس طرح معلوم ہو کہ ٹرین کس قدر لیٹ آئی ہے

مسافر :- ڈرائیور ڈرائیور۔ جلدی گاڑی روکو۔ ڈرائیور :- خیر تو ہے کیا آفت آگئی؟ مسافر :- ایک مسافر نیچے گر پڑا۔ ڈرائیور :- کوئی فکر کی بات نہیں، وہ اپنا کرایہ ادا کر چکا ہے۔

کانٹبل :- تم شہر میں اتنی تیزی سے موٹر چلا رہے ہو؟ ڈرائیور :- میری موٹر کے بریک بگڑ گئے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کسی حادثہ سے قبل اسے گھر لے جاؤں۔



کانٹبل :- میں نے آج تم کو پانچویں مرتبہ تیز موٹر چلاتے پکڑا ہے۔ ڈرائیور :- تب تو ہم تم پر آنے دوست ہیں۔

## ہمدردی سرائل

بالکل صحیح طبی اصول کے مطابق بنایا ہے۔ نہایت عمدہ خوش تیل ہے۔ بالوں کی حفاظت اور ان کی خوب صورتی کے لیے بہت برسات اور جارٹے میں یکساں طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ میں اپنے بالوں کی حفاظت کیجیے اور آج ہی سے ہمدردی سرائل منگا کر استعمال کرنا شروع کر دیجیے۔

بالوں کو سیاہ اور گھن دار بناتا ہے۔

قیمت فی شیشی :- دو روپے (علا)

ہمدردی سرائل

شہری نوجوان :- تعجب کہ تم کبھی سیر کرنے کے لیے شہر نہیں جاتے؟ بوڑھا دیہاتی :- ہم سیر کرنے کے لیے شہر کیا جاتیں۔ شہر والے خود ہی سیر کرنے کے لیے یہاں آتے ہیں۔

ایک بوڑھی خاتون پرانی پوشاک پہنے ہوئے اسٹیشن کے پاس ویننگ روم میں بیٹھی تھی جو فرسٹ کلاس میں سفر کرنے والوں کے لیے مخصوص ہے۔ اسٹیشن ماسٹر نے حیرت سے پوچھا کہ کیا آپ اول درجہ کی خاتون ہیں؟

عورت نے خوش ہو کر جواب دیا جی ہاں، میں آپ کی اس قدر شناسی کے لیے ممنون ہوں۔ تشریف رکھیے۔ مزاج اچھے ہیں۔

# سوال و جواب

تن کا علاج دواؤں سے

سوال :- کیا فنک کا علاج دواؤں سے ممکن ہو۔ براہ کرم ہم مسئلہ وضاحت سے روشنی ڈالیے۔

حکیم علی احمد (ایبٹ آباد)

جواب :- اس سوال کا جواب دینے سے پہلے مختصر آس مرض کی میت بت کرنا ضروری ہو۔ ہمارے پیڑ کے جوف میں قدرتا کچھ ران ہیں اور ان کے راسے مردوں میں خبیہ اور ان کی متعلقہ رگیں، بحری لہر، دنی و دیہ وغیرہ شکم کے جوف سے باہر آتے ہیں۔ عام حالات میں یہ سوراخ بند رہتے ہیں لیکن جب کسی وجہ سے کوئی بند سوراخ بند ہو جاتا ہے پھٹ کر کھل جاتا ہے یا پیدائشی طور پر بندی نہیں ہوتا تو وہ انسان جو جوف شکم کے اعضا پر محیط ہے۔ دباؤ پڑنے کے باعث باہر سے پھٹ جاتا ہے اور اندر سے آنت یا شرب (چربی دار مٹی) کوئی حصہ خبیہ کی تھیل میں اتر آتا ہے جس سے مریض کو بے حد تکلیف ملتی ہے۔ اب اگر یہ سوراخ تھوڑا سا کھلا ہو اور اس پر زمانہ نہیں گزرا ہے تو مریض کو آرام سے بستر پر لٹائے رکھنے، قبض کو دور کرنے اور مقامی دواؤں کا لپس کرنے سے اس کا علاج ممکن ہو یا فنک کی تھیل کے پھٹنے سے اس مرض کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے، اگر یہ پھٹنے سے کشادہ سوراخ پر دباؤ قائم رہتا ہے اور آنت روک دینے کے راسے نکلنے سے روک دی جاتی ہے۔ لیکن اگر یہ سوراخ کشادہ ہو اور اس پر مدت گزر چکی ہو۔ بار بار آنت اترتی ہو یا کوئی مقامی عضوی سبب ہو جس کے لیے مذکورہ علاج کافی نہ ہو تو اس حالت میں مریض کو کئی سالوں کا کوئی علاج نہیں ہے۔

صفرادی بخار آئے لگتا ہے صفر کی زیادتی سے دست آنے لگتے ہیں صفر سے یرقان ہو جاتا ہو۔ صفر کے غلبہ سے تے اور متلی کی شکایت ہو جاتی ہے اور اسی سے عدم ہستہا (بھوک نہ لگنے) کی شکایت پیدا ہو جاتی ہو۔ صفر کے غلبہ کا سبب کا ہے موسم کی گرمی ہوتی ہو اور گا ہے گرم و خشک غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے بدن میں صفر کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ کھٹے اور کھٹے مٹھے پھل، ترش غذا تیں اور ٹھنڈی سبز ترکاریاں صفر کے غلبہ کو دور کرنے کے لیے مفید چیزیں ہیں۔ سنتر، لہلیو، لوکاٹ، موسی، مالٹا، انار اور املی جیسے پھل صفر کی زیادتی کو دور کرنے میں غیر معمولی اثر رکھتے ہیں۔ ۳۰۳ تولد املی ایک کلاس پانی میں بھگو کر چند گھنٹوں کے بعد اس کا پھل ہوا پانی لے کر دے دیں جینی سے شیریں کہے۔ یہیں صفر کے غلبہ کو تسکین دینے اور بھوک لگانے کے لیے نہایت مناسب ہے بلکہ اگر قبض ہوتا ہے تو وہ بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ سبز ترکاریوں میں سے خرد کا ساگ، ٹماٹر، گھیا (لوک)، انڈے اور توری مناسب ہیں جو بھی ترکاری پکائی جاتے اس میں ٹماٹر ڈال دیتے جاتیں یا بیوں کا رس چھڑ کر کھاتیں تو صفر ادیکے لیے نہایت مفید ہیں۔

دل اور جذبات

سوال :- دل کیا جیسے؟ دل میں خون رہتا ہو یا خون دل میں ڈوبا رہتا ہو۔ عام طور پر کہا جاتا ہے دل میں محبت، دل میں نفرت، فلاں کا دل بغض و کینہ سے بھرا ہوا ہو، کیا واقعی محبت، نفرت اور بغض کینہ کو اس دل سے کوئی تعلق ہے؟

(محمد ایوب کلکوال)

جواب :- دل اعضا پر تیسہ میں سے ایک عضو تیسہ ہوا انسانی زندگی کا قیام بہت بڑی حد تک اسی پر موقوف ہو۔ خون جس سے ہمارا بدن پرورش پاتا ہو اس کو تمام بدن میں رواں دواں رکھنے کے لیے دل پمپنگ مشین کا کام دیتا ہو جس کی تفصیل یہ کہ پہلے جسم کا کثیف اور گندہ خون رگوں کے ذریعہ دل کے دائیں بطن میں پہنچتا ہے، پھر وہاں سے پیچھے بطن میں صاف ہونے کے لیے جاتا ہے۔ پھر یہ صاف شدہ خون

فردی امراض اور ان کا علاج

سوال :- صفرادی امراض کون کون سے ہیں صفر کا غلبہ کن چیز ہوتا ہو؟ اور ان کا ازالہ کن... کن پھلوں یا ترکاریوں کے لئے ہو سکتا ہے۔

(ایم۔ اے۔ ہیمیدی)

جواب :- صفرادی امراض بہت سے ہیں صفر کے غلبہ سے

## چھاتی کی خارش

سوال :- میری چھاتی میں خارش ہوتی ہو میں اپنے خون کاؤ کر چکا ہوں اس میں کسی طرح کی خرابی نہیں۔ براہ کرم اس کی دیکھ کر بتائیے؟

جواب :- آپ روزانہ بلاناغہ میوں کا رس اور روغن چنبیلی ملا کر مالش کیجیے گرم و خشک چیزیں جیسے لال مرچیں اور گرم روغن کم استعمال کیجیے۔ زیادہ تر سادہ غذا کھائیے۔

بعض اوقات بالوں کی جڑوں میں باریک باریک جوئیں بھی جاتی ہیں جو بالوں کی جڑوں میں گھسی رہتی ہیں اور وہ ”جم“ جوئیں کہ ہیں۔ اس صورت میں تمباکو کے پتوں کے پوشاندے سے دھو کر پورے اور روغن چنبیلی کی مالش کرنی چاہیے۔

## آنکھیں دکھنا

سوال :- میری آنکھیں گرمیوں میں بہت زیادہ دکھتی ہیں۔ کیا وجہ یہ؟ اور کیا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں اس موسم میں آنکھوں دکھنا موقوف ہو جائے۔ مختار احمد۔ طبرکہ۔

جواب :- سرخیوں میں جسم کی رطوبتیں اور مواد غلیظ ہوتے ہیں رطوبات فضلیہ کم تحلیل ہوتی ہیں اس کے بعد جو بھی گرمیاں آتی ہیں رطوبت تین ہونے لگتی ہیں ان میں ایک قسم کا پیمان اور جوش پیدا ہوتا ہے۔ ”مدیر بدن“ کو مختلف طریقوں سے خارج کر کے جسم کو پاک و صاف بنانا اس عمل سے بدن انسان میں مختلف بیماریاں ظاہر ہوتی ہیں جن میں آنکھیں دکھنے لگتی ہیں اور بعض کے جسم پر پھیپھڑے آتی ہیں بعض کو بخار آئے لگتا ہے۔ آنکھیں دکھنے کا سبب اس کے مدد دہی ہونا جو سرخیوں میں سر ہو اور ہلکی دھوپ اور گرد و غبار کو پاک و صاف نہ کر دے اس کو گرمیوں میں گرم و خشک، تیز دھوپ اور گرد و غبار سے بدن کو واسطہ پڑتا ہے کہ وہ آنکھیں دکھ کر بڑا اشتیاق نہیں کر سکتیں ان کی طرف خون کی جاتی ہے جس سے آنکھیں سرخ و دھواں ہو جاتی ہیں۔

بہر حال اس قسم کے عوارض سے بچنے کے لیے صفائی کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کو گرمیوں میں گرم و خشک، تیز دھوپ اور گرد و غبار سے بدن کو واسطہ پڑتا ہے کہ وہ آنکھیں دکھ کر بڑا اشتیاق نہیں کر سکتیں ان کی طرف خون کی جاتی ہے جس سے آنکھیں سرخ و دھواں ہو جاتی ہیں۔

پھیپھڑوں سے دوبارہ دل کے بائیں صحن میں آتا ہے۔ پھر دل کی انقباضی حرکت سے سب سے بڑی شریان اوٹلی میں داخل ہو کر تمام جسم میں اس کی پورش کے لیے پہنچ جاتا ہے۔

جب محبت، عداوت، نفرت، غصہ و غضب، بغض و کینہ کو دل سے منسوب کیا جاتا ہے تو اس موقع پر دل سے مراد نفس (دانش) ہوتا ہے جو کسی لیے ان عوارض کو نفس سے منسوب کر کے ”عوارض نفسانیہ“ کہا جاتا ہے۔ ان کا براہ راست دل سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

## بھوک کا مرجانا

سوال :- میری عام صحت اچھی ہے۔ روزانہ دونوں وقت بھوک لگتی ہو لیکن اگر بھوک لگنے پر کھانا نہ کھایا جائے تو گھنٹہ دو گھنٹہ کے بعد بھوک خود بخود ختم ہو جاتی ہے اور پھر دیر تک بھوک نہیں لگتی۔ معمولی کمزوری کا احساس ضرور ہوتا ہے۔ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ جب بھوک لگتی ہے تو اس کو لگا رہنا چاہیے وہ کتنی دیر کے بعد کیوں مرجاتی ہے؟ اس کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

(محمد کلیم الدین احمد چاندپور)

جواب :- یہ ظاہر ہے کہ ہر لمحہ ہمارا بدن تحلیل ہوتا رہتا ہے اور ہر ایک عضو اپنے تحلیل شدہ اجزاء کا بدل یا تحلیل حاصل کرنے کے لیے اپنے متعلقہ اجزاء سے مواد طلب کرتا ہے۔ حتیٰ کہ اعضا کی یہ طلب معدہ تک پہنچتی ہے اور اس طلب کا احساس معدے میں ایک خاص قسم کے دغدغہ کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اسی دغدغہ کے احساس کو بھوک کہا جاتا ہے۔ غذا کھا لینے کی صورت میں یہ احساس زائل ہو جاتا ہے لیکن جب اس صورت میں معدے کے اندر غذا نہیں پہنچتی تو معدے میں استرخائی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں بھوک مرجاتی ہے۔ بدن اور اعضا بدن میں ضعف و انحلال پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے کچھ عرصہ بعد پھر دوبارہ یہ طلب ہوتی ہے۔ اگر پھر بھی کھانا کھا کر اس طلب کو دور نہ کیا جائے اور بار بار اس کا اعادہ کیا جائے تو بدن میں انتہائی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور آخر کار اس کے تلف ہونے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ غرض بھوک پیمانہ پاشانہ، پیشاب وغیرہ ضرورتوں کو فوراً رفع کرنے کی ضرورت ہے۔ وقت ان کو رفع نہ کرنے کی صورت میں متعلقہ اعضا کمزور ہو جاتے ہیں اور صحت میں خلل بھی پڑ جاتا ہے۔



از ناظم مجلس تشخیص و تجویز (شعبہ اطفال) ہمدرد دوا خانہ - یونانی - کراچی

اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کی دیکھ بھال کیس طرح کرنی چاہیے۔ دودھ پلانے کی مفصل ہدایات درج ہیں۔ اوپر کا دودھ اگر پلایا جائے تو اس کے کیا فائدے ہیں۔ پھر بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا سہل الحصول علاج لکھا گیا ہے۔

دو گھنٹے بعد دودھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک نصابی گھنٹہ بعد دودھ پلائیں پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے کے وقفے سے پلانا چاہیے اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔

دودھ پلانے کا قاعدہ: بچہ کو مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے چاہے ماں کا دودھ ہو یا ادھر کا۔ یہ طریقہ بہت خراب اور مضحکہ خیز ہے مگر کیا اس کے منہ میں دودھ دے دیا۔ رونا صرف بھوک کی علامت نہیں بلکہ بچہ اور بیماری کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا ہے یا اس کو بار بار دودھ پلانا اچھا نہیں سوتے وقت دودھ پلانا چاہیے۔ پھر سچ ہونے سے پہلے دودھ نہ دیں۔ اگر ماں کا دودھ نہ اترے تو دایہ کا دودھ پلانا چاہیے۔

دایہ کا دودھ: اس دودھ کے لیے ان شرائط کی پابندی لازمی ہے۔

- ۱۔ دایہ کی عمر پچیس اور تیس سال کے درمیان ہو۔ ۲۔ دایہ کو یا اس کے بچہ کو کوئی بھوت وار مرض مثلاً آتشک سوزاں یا سل وغیرہ نہ ہو۔ ۳۔ دایہ کے پستان کے منہ پر کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔ ۴۔ وہ کوئی نشہ آور چیز مثلاً تمباکو، بھنگ یا افیون نہ کھاتی ہو۔ ۵۔ دایہ کا اخلاق اچھا ہو۔ ۶۔ دایہ کو اچھی اور زود مضام غذا دی جائے۔

**گائے کا دودھ:** اگر دایہ نہ ملے تو گائے کا دودھ دینا چاہیے مگر گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہے اس میں عورتوں کے دودھ کے مقابل میں شکر، پانی اور نمکیات کم ہوتے ہیں پیئر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہے اگر شکر اور پانی کا وزن پورا کرنے کے لیے شکر اور پانی دودھ میں ملا جاتا ہے تو اس سے بچوں کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ دودھ میں آدھا پانی ملا کر اسے جوش لے کر ذرا سی لکٹ گریا عمدہ صاف شکر ملا کر پلائیں۔ بچہ کی عمر تین چار مہینہ کی ہو جائے تو ایک تہائی پانی شامل کرنا چاہیے۔

لکھ کا چیرلغ: بچہ گھر کا چیرلغ ہو۔ ماں باپ کی امیدوں اور ان کی باتوں کا سہارا ہو جس گھر میں بچہ نہیں لے دیران اور بے چیرلغ سمجھا جاتا ہے لکھ کی رونق صرف بچوں کے دم سے ہوتی ہو۔ ان کی تو ملی زبان سے ملے ہوئے چھوٹے چھوٹے بے ترتیب جملے ماں باپ کے رنج و غم کو دوسرے کے نہیں باغ باغ کر دیتے ہیں۔

ملک قوم کی عزت: بچہ نہ صرف ماں باپ کی زندگی کا سہارا بلکہ وہ ملک قوم کی عزت بھی ہے جو جس ملک اور قوم میں اچھے اور تن و دست بچہ پیدا ہوتے ہیں وہ دنیا میں نیک نام اور محرز بہت ہو اور اچھے اور نادرست بچے قوم اور ملک کے لیے باعث فخر ہیں۔

بچوں کی تندرستی ہی اچھے اوصاف کی ضامن ہے اگر تندرست بچوں کو عمدہ تربیت اور بہتر ماحول میسر آجائے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ وہ اپنے ملک کو سر بلند کر سکتے ہیں اور اپنی قوم کو دنیا کی معزز اور بہتر قوموں میں جگہ دلا سکتے ہیں۔

بچوں کی تربیت ہی وقت کا اگر ہو سکتی ہو جب ان کی عام صحت عمدہ ہو کہ ان کی تمام طاقتیں اچھی ہوں اور یہ بات اسی وقت میسر آسکتی ہے جب بچہ اپنی غذا سے بچوں کا رکھ کھاؤ ہول حفظان صحت کے مطابق ہو اور غذا ہنس وغیرہ میں ان طبی ہدایات کا لحاظ رکھا جائے جو بچوں کو بیماریوں سے بچانی ہیں غذا کو بچہ کی صحت کے سدھارنے اور بگاڑنے میں خاص دخل ہے۔ بچوں کی غذا اور دودھ ہی سب سے بہتر دودھ ماں کا ہوتا ہے۔ بچہ پیا ہی جیسے سانس نہ لے سکتا ہے بعد اس کو ماں کا دودھ دے دینا چاہیے جو گول لکھ دلوں تک بچہ کو دودھ نہیں دیتے وہ اچھا نہیں کرتے۔

لا دھ پلانے کا وقفہ: پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دھ

ولایت تیار ہو کر آتے ہیں۔ ہر مصنوعی دودھ اچھا نہیں ہو۔ دیکھنا  
انتخاب کرنا چاہیے۔

دودھ کی شیشی گائے کا دودھ اور مصنوعی دودھ شیشی میں  
جاتا ہے۔ دودھ کی شیشیاں بازاروں میں بہت سی قسم کی لمبائی میں جاتی  
مختصر بڑی جتنی (بھٹی، لگی رہتی ہو وہ اچھی ہوتی ہے۔ دودھ کی شیشی  
جتنی کم برابر دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد صاف رہے  
پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ دودھ پلانے اور رکھنے کے بعد  
خوب دھو لینا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائیگا تو بچہ کو دست آور میں  
پیٹ پھول جائیگا۔ پیٹ کے درد۔ بخار کھانسی وغیرہ کی علامتیں ہوں  
اور برتنوں کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

دودھ چھڑانا۔ دودھ چھڑانے کی مدت دو سال ہو لیکن اب اس  
بعد ان کا دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے غذائی اجزاء بھی کم ہوتے ہیں  
لیے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ نو مہینے کے بعد دودھ چھڑا دینا چاہیے۔  
کہ جب بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو دودھ نہ پلائے۔

مگر جس وقت تک چھڑات دانت نہ آئے۔  
وقت تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ کالہ دانت  
یا سا بونا اور روٹ اور چاول دودھ بہت  
میں ڈبل روٹی ڈال کر کھلائی جاتی ہے۔ کھیر بھی دی  
ہے۔ اس کے بعد بخیر شوربا ڈبل روٹی اور دانت  
سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ چھو سال کی تک دودھ

کے مقابلہ میں بچہ کے لیے گائے کا دودھ بہت  
غذا ہے۔ بچہ کا دودھ ہمیشہ معتدل موسم بہار  
موسم بہار دودھ چھڑانے کے لیے بہت  
میں بھی دودھ چھڑایا جاسکتا ہے۔ سخت گرمی یا  
کی سردی میں دودھ چھڑانا مناسب نہیں ہے۔  
بچوں کے کپڑے۔ چھوٹے بچوں کے  
پکے اور ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ تنگ کپڑے بچوں  
پہنائیں۔ بچوں کی ٹانگیں کھلی نہ رہیں۔ دودھ  
موسم میں بچوں کو اونٹی کپڑے یا رتی دیر پہننے

چاہئیں اور جاڑوں میں جرابیں بھی پہنائیں۔ کم زور بچوں کو بونا  
اولی بنیان بھی پہنانی چاہیے۔ گرمی میں موٹے سوئی کپڑے پہنانے

اس سے بڑے بچہ کو گائے کا دودھ بغیر پانی ملائے بھی ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ  
گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔ ایک جوش دیکر پلانا چاہیے۔ اگر بچہ  
نفع یا قبض کی شکایت ہو تو چھنے کا پانی ملا کر دینا چاہیے۔ سولف اور سونے  
کی پوٹی گرم کرتے وقت دودھ میں ڈال دینا بھی مفید ہے۔ لایم ڈائریکٹ سال  
کے بچہ کو ایک چمچ بھر دیا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کم کر دینا چاہیے۔ زہل  
کے چند قطرے ڈال کر دودھ پلانے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے اور نقص تغذیہ  
سے ہونی والی بیماریوں مثلاً سولکھا یا کسل وغیرہ سے بچہ ساری عمر بچا رہتا ہے۔  
نوہال مفید اور مستحکم ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے ایک نعمت ہے جس کا  
کا دودھ بچوں کو دیا جائے وہ تندرست ہو۔ ڈبلی اور بیمار گائے کا دودھ  
کبھی نہیں دینا چاہیے جس گائے کے ہتھوں میں گلشیاں ہوں یا جس کے  
ھٹن نرم اور ہموار ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

یہاں دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو عمر کے لحاظ سے بچوں کے  
لیے دودھ تیار کرنے اور پلانے کے متعلق تمام ضروری باتیں بتائیں گے

| پہلا نقشہ :- دودھ تیار کرنے کا طریقہ |                | بچوں کی غذا کے متعلق ضروری ہدایات |                     |
|--------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------------|
| نمبر شمار                            | عمر            | ملائی کا وزن                      | پانی یا آس جی مقدار |
| 1                                    | 3 سے 12 دن تک  | 1 ڈرام                            | 1 ڈرام              |
| 2                                    | 12 سے 24 دن تک | 2 ڈرام                            | 2 ڈرام              |
| 3                                    | 24 سے 36 دن تک | 3 ڈرام                            | 3 ڈرام              |
| 4                                    | 36 سے 48 دن تک | 4 ڈرام                            | 4 ڈرام              |
| 5                                    | 48 سے 60 دن تک | 5 ڈرام                            | 5 ڈرام              |
| 6                                    | 60 سے 72 دن تک | 6 ڈرام                            | 6 ڈرام              |

| نمبر شمار | عمر         | پہلے دن | دوسرے دن | تیسرے دن | چوتھے دن | پنجمے دن | ششمے دن | ساتھ دن | آٹھ دن | نواں دن | دس دن  |
|-----------|-------------|---------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|--------|---------|--------|
| 1         | 3 سے 12 دن  | 1 ڈرام  | 1 ڈرام   | 1 ڈرام   | 1 ڈرام   | 1 ڈرام   | 1 ڈرام  | 1 ڈرام  | 1 ڈرام | 1 ڈرام  | 1 ڈرام |
| 2         | 12 سے 24 دن | 2 ڈرام  | 2 ڈرام   | 2 ڈرام   | 2 ڈرام   | 2 ڈرام   | 2 ڈرام  | 2 ڈرام  | 2 ڈرام | 2 ڈرام  | 2 ڈرام |
| 3         | 24 سے 36 دن | 3 ڈرام  | 3 ڈرام   | 3 ڈرام   | 3 ڈرام   | 3 ڈرام   | 3 ڈرام  | 3 ڈرام  | 3 ڈرام | 3 ڈرام  | 3 ڈرام |
| 4         | 36 سے 48 دن | 4 ڈرام  | 4 ڈرام   | 4 ڈرام   | 4 ڈرام   | 4 ڈرام   | 4 ڈرام  | 4 ڈرام  | 4 ڈرام | 4 ڈرام  | 4 ڈرام |
| 5         | 48 سے 60 دن | 5 ڈرام  | 5 ڈرام   | 5 ڈرام   | 5 ڈرام   | 5 ڈرام   | 5 ڈرام  | 5 ڈرام  | 5 ڈرام | 5 ڈرام  | 5 ڈرام |
| 6         | 60 سے 72 دن | 6 ڈرام  | 6 ڈرام   | 6 ڈرام   | 6 ڈرام   | 6 ڈرام   | 6 ڈرام  | 6 ڈرام  | 6 ڈرام | 6 ڈرام  | 6 ڈرام |
| 7         | 72 سے 84 دن | 7 ڈرام  | 7 ڈرام   | 7 ڈرام   | 7 ڈرام   | 7 ڈرام   | 7 ڈرام  | 7 ڈرام  | 7 ڈرام | 7 ڈرام  | 7 ڈرام |
| 8         | 84 سے 96 دن | 8 ڈرام  | 8 ڈرام   | 8 ڈرام   | 8 ڈرام   | 8 ڈرام   | 8 ڈرام  | 8 ڈرام  | 8 ڈرام | 8 ڈرام  | 8 ڈرام |

مصنوعی دودھ :- اگر ماں کا دودھ نہ ہو اور گائے کا دودھ صحیح ملے۔  
پر تیار نہ ہو سکے تو مصنوعی دودھ دینا چاہیے۔ اکثر اقسام کے مصنوعی دودھ



بعد اس کو دوڑنے اور شور مچانے کا موقع دیا جائے۔ بچے مسلسل شور نہیں مچایا کرتے بلکہ ایک دم سے شور مچانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور پھر ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ گیند بلا، فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں بچوں کی جدت لینے کی اجازت ہونی چاہیے۔



بچوں کے دانت: عام طور پر بچہ مہینے کی عمر سے بچوں کے دانت نکلتے شروع ہو جاتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک دودھ کے دانت نکل آتے ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچوں کے منہ سے پھول جاتے ہیں، منہ سے پال بہنے لگتی ہے، بچہ انگی جو ستار ہوتا ہے۔ اسے پاس لگتی ہے۔ دانتوں کے نکلتے کے زمانہ میں عصبی خراش کی وجہ سے بچوں کو بہت سی بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔ سیدھا دوتا بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں مگر کمزور اور بیمار بچوں کے دانت مشکل سے نکلتے ہیں۔ دانت نکلنے میں بچہ مقرر رہتا ہے اور روتا ہے، کبھی صحت آنے لگتے ہیں کبھی قبض ہو جاتا ہے بعض بچوں کی آنکھیں لکھنے لگتی ہیں، بعض زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے نچلے دو دانت نکلتے ہیں پھر سامنے کے چار اوپر کے دانت نکلتے ہیں پھر نچلے دو دانت نکلتے ہیں جو سب سے پہلے دونوں دانتوں کے دانتیں بائیں ہوتے ہیں۔ اس صورت سے پہلا سال ختم ہونے تک یا اس کے بعد بچہ کے آٹھ دانت نکل آتے ہیں پھر دواڑھیں نمودار ہوتی ہیں۔ چار دواڑھیں۔ دواڑ پر دو نیچے دانتیں بائیں نکلتی ہیں پھر نیچے اور نیچے دانت نکلتے ہیں۔ ان کی تعداد چار ہوتی ہے۔ سب سے آخر میں چار پچھلی دواڑھیں دواڑ پر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح دودھ کے دانت پورے ہوتے ہیں جو چھ سو سات سال کی عمر تک کام لیتے ہیں، پھر دودھ کے دانت گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانتوں کو حاصل ہو جاتی ہے جب تک نکلتے لگیں تو بچہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہ دیں۔ زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کر لیں۔ قبض ہو تو چاراشہ کی مقدار میں روغن

لگے۔ بارش کے زمانہ میں ڈھیلے اور پسینہ کو جذب کر نیوالے کپڑے پہننا۔ تھوڑے دن کے کپڑے الگ بننے چاہئیں۔ صبح کو رات کے کپڑے اتار دیو۔ رات کے دانت دن کے کپڑے اتار دیو چاہئیں۔

بچوں کا بستر: بستر نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں بچہ آنے کے لیے ردی آٹھ دن تک اور ہٹنے کی غرض سے لحاف یا رضائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ رات بچہ لٹے کو ایک دم ٹیکہ بھی ضروری ہے۔ گرمی میں ردی اور گدی کی دھندل تھری درمی اور اس کے اوپر سفید دھلی ہوئی چادر بچہ جانی چاہیے۔ دانت بچانے کی غرض سے اگر میسر آ سکے تو چھ جالی لگانی چاہیے۔ بچوں کی نیند، شروع میں بچہ چوبیس گھنٹہ میں نہیں گھنٹے کے قریب دے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ ہیند کم ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ مہینے کی عمر میں سے ۱۸ گھنٹے تک سوتے ہیں۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹے تک اور ۳ سال سے ۱۲ سال کی ۱۳ گھنٹہ تک دواڑ سوتے ہیں۔ ۶ سال کی عمر میں دس گھنٹہ گھنٹے سوتے ہیں۔ بچہ کو اگر ماں کی چار پانی کے قریب تک نونہ پر سنا یا جائے تو اچھا ہے۔ مگر موسمی حالات کے لحاظ سے رات کو دانت ضروری ہے۔ کندھے سے ملا کر سنانے کا طریقہ بھی اچھا نہیں ہے۔ کوئی بچہ دانت پر لٹا کر سنانا چاہیے۔ اسی طرح دودھ پلاتے ہوئے سنانا دینا بھی اچھا نہیں۔ جس وقت بچہ سو جائے تو جگانا نہیں چاہیے بچوں کو کاکرہ ہوا دار اور کشادہ ہونا چاہیے۔



لول کی ورزش: آرام کے ساتھ ساتھ بچوں کو ورزش کی بھی ضرورت ہے۔ دواڑ، دونا، غل اور شور مچانا بچوں کی ورزش میں داخل ہے۔ والدین کو بچہ کو بچوں کو دوڑنے، کودنے وغیرہ سے نہ روکیں۔ جب بچے دوڑنے کودنے لگے ہو تو چاہئے ہیں۔ اگر بچہ نے پڑھنا شروع کر دیا ہے تو ہر صبح کے

ارنڈی (کیٹر آئل)، پلاٹیں۔ ذرا سا نمک یا ذرا سی میٹھی میں کر شہر میں پلاٹیں اور دن میں چار مرتبہ مسوڑھوں پر مل لیا کریں۔ برقی فیتہ کا باندھنا بھی مفید ہے۔  
**”فونہال“ اور دانت:** بچوں کے دانت آسانی سے نکالنے کے لئے سب سے بہتر چیز ہمدرد کا مشہور اکسیر فونہال ہے جسے بچے خوشی سے پیتے ہیں۔ اس شربت میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو دانتوں کا مادہ بناتی ہیں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہیں۔ بچوں کی عام صحت پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور بچہ جسمی خراش کے بے ستارے سے محفوظ رہنے کی وجہ سے دانت نکلنے کے زمانہ کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے نیز موٹا نازہ اور تندرست ہو جاتا ہے۔ ہمیں پیاروں کے مقابلہ کر نیکی قوت پیدا ہو جاتی ہے سو کھانا اسپہال اور طبع طرح کی بیماریوں سے بڑی طرح حفاظت ہو جاتی ہے جو دودھ خوب ہضم ہوتا ہے۔ اگر صرف دانت آسانی سے نکالنے کی غرض سے فونہال استعمال کرایا جائے تو میسر نہیں ہے شروع سے میں ڈواؤں میں لکھو فونہال بچہ کو دیا جائے اور جب بچہ بڑے دانت نہ نکل آئیں اس وقت تک مسلسل دیتے رہیں۔ یہ بہت عوش دانہ مفید شربت ہے۔

### معصوم بچوں کے اشارے

نخنے اور بے زبان بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس وجہ سے بیماریوں کے پہچاننے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ یہاں بچوں کی بیماریوں کو پہچاننے کے لیے چند اشارے لکھے جاتے ہیں:-

۱۔ تندرست بچہ خوش و خرم رہتا ہے۔ نیند بھر کر سوتا ہے۔ بیمار بچہ بدمزاجی بھین رہتا ہے اور سونے میں چوکتا ہے۔ ۲۔ بچہ رونے لگے اور بدلا ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر اچھے پرل پڑیں اور سونے میں چوکتے پڑے رونے لگے یا کسی لے تو سمجھنا چاہیے کہ سینہ کی کوئی بیماری ہے۔ کھانسی اور سہل کے درمیان بچہ کھانستے میں رہتا ہے۔ جلد جلد سانس لینا اور منہ کھولی کر سانس لینا۔ اس لیے وقت نمنوں کا پھولنا۔ ذات الریہ (دھونید) کی علامت ہے۔ ۳۔ بچہ صدمہ اور چرچرا ہو جائے اور دنا ہے۔ اس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑ جائیں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کو سر کی بیماری ہے۔ ۵۔ کان کے درد میں بچہ کان کی طرف انگلی لے جاتا ہے۔ ۶۔ پیٹ کی بیماریوں میں بچہ کو شیا بدبودار اور خشک ایسی مائیں پاخانہ ہوتا ہے اور زبان میلی ہو جاتی ہے۔ ۷۔ سوتے میں دانت پیسنا اور ناک ٹکھانا یا پاخانہ یا پیشاب کی جگہ کو ملنا پیٹ میں کیڑوں کی علامت ہے۔

بچے اور دوا، جہاں تک ممکن ہو بچوں کو خوش دانہ اور خوش رنگ دیا دین نیز سہل یا کوئی زہریلا دوا اگر دی جائے تو بہت احتیاط سے دینی چاہیے۔ معمولی شکایت میں غذا کی اصلاح کرنی چاہیے خواہ دوا دینی ٹھیک نہیں ہے۔

**دوا کی مقدار:-** اس مضمون میں دوا کی جو مقدار لکھی گئی ہے وہ نمونہ کے بچوں کے لیے جو ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے یہاں ہمدرد خوراک کے متعلق ایک خاص قاعدہ لکھا جاتا ہے جس سے بچوں کے لیے ہمدرد مقدار مقرر کی جاسکتی ہے۔

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے جو ان آدمی کی مقدار خوراک کا حصہ |    |
| ایک سال سے ۲ سال تک                                            | ۲  |
| ۲                                                              | ۳  |
| ۳                                                              | ۶  |
| ۶                                                              | ۹  |
| ۹                                                              | ۱۵ |

**بچے اور ایفون:** جاہل عورتیں بچوں کو سسلانے کی غرض سے ایفون شروع کر دیتی ہیں۔ یہ نہایت مضر بلکہ مہلک عادت ہے، اکثر اوقات بچے ایفون کے بعد سستے ہی ڈجاتے ہیں۔ بچوں کو ایفون دینے کی عادت پر گہر نہ ڈالنی چاہیے اور نیند لانے والی دوا بھی طیب اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ دینی چاہیے۔  
**بچوں کا علاج اور دوا یہ:** بچوں کا علاج کرتے وقت یہ دوا دوا پلائی چاہیے اور اسے پرہیز کا بھی پابند رکھنا چاہیے۔ دودھ کے زائے سے بچہ پر غذا اور دوا کا اثر ہونا لازمی ہے۔

### نخنے بچوں کی بیماریاں

یہ بیماریاں عام طور پر بچوں کو پیدائش کے چالیس دن کے اندر ہو جاتی ہیں اور معمولی علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

**پیرقان:** پیدائش کے دوسرے دن سے پانچویں دن تک اکثر ہوتا ہے ہفتہ تک رہتا ہے اگر مہلک ہوتا ہے تو رفع ہو جاتا ہے، ورنہ خطرناک ہے۔

**علاج:** نال کے درم یا ناف کے زخم کی وجہ سے ہو تو ناف کے زخم کا علاج کریں زخم کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر پورک ایڈیا یا مرارنگ ایک سنگ جراثیم اماشہ باریک میں کر کھڑکیں۔ بچہ کی طاقت کو بحال کر دینا یا ماں کو عرق کا سنی۔ ۱۔ تولیں شربت دینا۔ ۲۔ تولے ملا کر پلاٹیں۔

**آشوب چشم:** پیدائش کے وقت والدہ یا دایہ سے بچہ کی آنکھوں میں سوزاں کا مادہ لگ جانے سے آنکھیں دکھنے آجاتی ہیں۔ آنکھیں دھو کر دوا ہو جاتی ہے اور گاڑا مواد نکلتا ہے۔

**علاج:** شیا ف ایض باریک میں کر آنکھ میں چھڑکیں یا انٹیک کی سفید میں گھس کر لگائیں۔ آنکھ کو بار بار نکلنے پانی سے دھو لے رہیں یا کون

۱۲ ماشے، نکل قند چھ ماشے۔

## بچوں کی چند عام بیماریاں

**ام الصبیان:** اس میں بچے بے ہوش ہو جاتا رہتا ہے اور ہاتھ پیر پٹیتا ہے۔ ہضمی پیٹ کا پھولنا، قبض پرانے دست پیٹ کے کیرے ہن کے سبب ہیں۔ کبھی کبھی دانت نکلنے وقت بھی ہن کا ذرہ بڑ جاتا رہی چیکاپے رشیدی بچا میں بھی ام الصبیان ہو جاتا رہی۔

**علامات:** معمولی دور میں بچہ ہوتا ہوا معلوم ہوتا رہی انکھوں کے دھیلے اوپر کو گھوم جاتے ہیں۔ شدید دور میں بچہ چنچ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہو مٹھ پاون کھینچے ہیں انکو مٹھ چاٹ جاتے ہیں۔ انکھوں کے دھیلے اوپر کو کھینچ جاتے ہیں۔ آؤہین لگتے ہیں۔ پیٹ پانانہ مل جاتا ہے۔

**علاج:** دودھ پلانے والی کو شراب اور مقبل غذاؤں سے پرہیز کریں۔ بچہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ پیٹ پھولا ہوا چوٹو گھون کی بھوسی اور سنگ پیس کر ٹولی میں باندھ کر اس سے سینک کریں اور دوری سہانگہ بھون کر دودھ میں گھول کر تھوڑا سا پلائیں۔ دور کے وقت جب جنڈیک مدد عرق پاونی میں گھول کر برتن گھٹنے کے بعد دیں۔ افادہ ہونے پر خیرہ گاؤ زبان عربی جلد دار دھیلے ب والا ماشہ کی مقدار میں بیج کو چٹائیں۔

**عطاش:** ہن مرض میں یا اس بہت سختی ہو۔ شدید گرمی لگنے سے یہ بیماری ہوا کرتی رہی۔ یاد مان کی جھلیاں کڑی گرم مادے سے متورم ہو کر یہ مرض پیدا کر دیتی ہیں۔

**علامات:** رنگ زرد ہو جاتا ہو پیاس اور چھینی بہت ہوتی ہو تالو بیٹھ جاتا رہی پیاس کی زیادتی اور تالو کا بیٹھ جانا اس کی خاص پہچان رہی۔

**علاج:** دودھن کل ماشے، سرکہ خاص چھ ماشے، بری مکو کا پانی اتولہ برے دھنیہ کا پانی ایک تولہ۔ سب ملا کر اس کو کپڑا تر کر کے تالو پر رکھیں۔ جب زہر مہرہ ایک مدد عرق گلاب میں گھول کر ایک ایک گھٹنہ بعد پلائیں یا زہر مہرہ اور زار جیل دریائی کو عرق غلاب میں گھس کر شربت بلوخر ملا کر پلائیں۔ بے یعنی زیادہ ہو تو خیرہ مراد بھتھوڑا تھوڑا چٹائیں شربت ریح افزا ایک تولہ پانی میں ملا کر پلانا عطاش کا بہترین علاج رہی۔

**سوئے میں ڈرنا:** بچہ کوئی ہونٹاک خواب دیکھ کر سوئے میں ڈر جاتا ہو اسباب: ہنم کی خرابی، قبض، پیٹ کے کیرے۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں عصبی تحریک، چیک یاد مان کی جھلیوں کا درم وغیرہ۔

**علاج:** جھڑ خراب ہو تو اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔ دانت نکل رہے

ہری کو کے پانی میں گھس کر انکھ کے اوپر لپ کریں۔ ۱۲ قتی پھٹری نے ملا کے عرق میں ملا کر دودھ قطرے انکھ میں پٹکائیں۔

**ن کا ورم:** بعض اوقات پیدائش کے بعد دوشے کے اندر اندر ن کا ورم آ جاتا رہی۔

جب تک مال سوکھ کر گر نہ جاتے اس پر کوئی حکمی چیز نہ لگائیں۔ اگر نیز لکھیوں سے بچائیں اگر سب پڑ جائے تو بورک ایسڈ اور ورم مار کر پھڑکیں یا مر وار سنگ رسوت، کیلہ سنگ جواحت اور دھن میں لکھیں۔

**ایتوں کا ورم:** کبھی نومو لو بچوں کی چھاتیوں پر ورم آ جاتا ہے۔ ن کے زمانہ میں ٹھنڈے پانی میں کپڑا لڑ کر رکھیں۔ شرمی کا دوشہن لیں۔ پھر دوشن گل یا دوشن بادام نکائیں۔

**سے خون بہنا:** پیدائش کے بعد چودہ روز کے اندر بعض اوقات ناز سے خون بہنے لگتا ہو جو کبھی بچہ کو ہلاک کر دیتا ہے۔

**نات پر روتی رکھ کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔** یہ کافی نہ ہو تو پھر دواحت سائیدہ بار بار چھڑکیں۔

**یٹاب بند ہو جانا:** یہ شکایت عام طور پر پیدا ہونے کے ہم ن کے اندر ہوا کرتی ہے۔

ن کے بچے پڑو کو گرم پانی سے سینکیں یا بچہ کو گرم پانی میں بٹھائیں ذرا اندر دودھ میں ملا کر پڑو پر لگائیں۔ گرم پانی میں بٹھانے سے بچہ کو چٹا لے تو گرم پانی میں بٹھانے کے بعد دو چھچھ چائے پھر ٹھنڈا پانی پلائیں ن جلد پٹاب ہو جاتا ہے۔

**نرمومت:** نومو بچہ کو پہلے چوبیس گھنٹے میں چوم تہ پاخانہ آتا ہے۔ جب نہ آئے ہوتا ہو پھر اس میں زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی بچہ کو ناک دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف اسباب میں جس میں دودھ خرابی خاص سبب ہے۔

نکھ بند تو بچہ کریں۔ نہ معده اور انتوں میں سوزش ہو جانے کا نشانہ دودھ کی شیشی اور دودھ کے برتنوں کو خوب صاف کریں۔

بچہ لٹنے کے اوقات کو باقاعدہ کریں اور پہلے بچہ کو دوشن بید بخیر پلانا ماشہ پلائیں۔ پھر دست بند کرنے کی دوائیں دیں۔ جب زکچور ا چار گھنٹے کے بعد دودھ میں گھول کر دیں اور یہ دوا لگا کر پلائیں۔

۱۲ ماشہ زرشک، ۱۲ ماشہ زہرہ، ۱۲ ماشہ زہرہ، ۱۲ ماشہ زہرہ۔

ہوں تو فونہال دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے  
خمیرہ گات زبان غنیری جدوار عود صلیب والا ماشے صبح کو چٹا تھی۔  
**کان کا درد:** کان کا درد اکثر سردی لگنے اور پیپ یا رطوبت کی  
وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ کبھی کان میں ورم ہو جاتا ہے یا پھنسی نکل آتی ہے۔ اس  
لیے درد ہونے لگتا ہے۔

**علامات:** کسی ظاہری سبب کے بغیر ہوتا ہے۔ بچہ کان کی طرف ہاتھ لے  
جاتا ہے۔ اگر ورم کی وجہ سے کان میں درد ہوتا ہے تو بچہ کو بخار بھی ہوتا ہے۔  
**علاج:** درد سردی لگنے سے ہو تو کان کو گرم رکھیں۔ روغن ترب یا  
روغن بادام تلخ ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔ نکل باور نہ ماشے  
اور پوسٹ۔ نشخاش ماشہ کو پانی میں پکاتیں اور اس میں کپڑا  
بھگو کر سینکدیں۔ دیر کی وجہ سے ہو تو ہی دوا سے سینک کریں اور کان کے  
اوپر مہم جدوار نکھائیں اور کان میں لڑکی والی عورت کا دودھ چکاتیں  
پیپ آتی ہو تو کان کو صاف کر کے ذرا سا بویک ایسڈ ڈال دیا کریں۔ یا  
مرکی ۲ ماشہ باریک میں کر شہد میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈال دیا کریں  
**کان بہنا:** اس میں ایک دو دنوں کا نوں سے زرد رنگ کا مواد بہا کرتا  
کرتا ہے۔ اس کا سبب دماغی رطوبت کی زیادتی یا کان کا زخم ہے۔

**علاج:** کان کو صاف رکھیں۔ دماغ کی رطوبت کی زیادتی کے باعث  
کان بہتا ہو تو بند نہ کریں۔ ورنہ ورم کا اندیشہ ہے۔ زعفران ایک ماشہ  
پھنکری ۶ ماشہ باریک میں کر شہد میں ملا کر کان میں ڈالیں۔  
**منہ آنا:** یہ بیماری بچوں کو بہت ہوتی ہے۔

**اسباب:** دودھ کی خرابی، دانتوں کا کھلنا، ہضم کا خراب ہونا اور کمزور ہونا۔  
**علامات:** منہ میں سرخ یا سفید پھنسیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھنسیاں زبان  
اور ہونٹوں پر بھلا کرتی ہیں۔ منہ سے رال بہتی ہے۔

**علاج:** ذرور چھالوں والا بار بار منہ میں چھڑکیں اور قلعہ کی لیکل ایک  
پھر بری تھوڑی تھوڑی دیر بعد دافوں پر لگاتے رہیں۔ ہضم درست کرنے  
کی غرض سے اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔

**ڈوبہ اطفال سیلی چلنا:** یہ بہت مہک اور بہت ہونے  
والی بیماری ہے۔

**اسباب:** بلغم اور صفرا کے غلبہ سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے۔ قبض اور  
سردی لگنا اس کا خاص سبب ہے۔ اکثر یہ مرض جاڑوں میں ہوا کرتا ہے۔  
خسروا چھپکے دوران میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ سانس کی حرکت

سے پسلیوں کے نیچے نمایاں حرکت محسوس ہوتی ہے اور گردھار چڑھتا ہے۔  
میلی اور خشک ہوتی ہے۔

**علاج:** قبض ہو تو روغن انڈی ڈیرہ ماشہ پلائیں یا جب ڈوبے  
یا ۲ عدد عمر کے لحاظ سے دودھ میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔ یہ بچہ  
آرڈر سنہ کی مابش کریں۔ پینے کو یہ نسخہ دیں۔

گل بنفشہ ۳ ماشہ، گات زبان ۳ ماشہ، عذاب ۳ داز ۳ داز  
ماشہ، ملہٹی ۲ ماشہ، پنجبر نصف عدد، مویز شے ۳ دالے ایک عدد  
سپستاناں اقول ملا کر پلائیں۔

**پیٹ کا درد:** بد ہضمی، نفخ یا قبض کی وجہ سے بچوں پر بہت  
درد ہونے لگتا ہے۔

**علامات:** بچہ روتا اور چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سکھرتا ہے۔ پیٹ میں تانہ  
علاج: نفخ اور قبض زیادہ ہو تو روغن انڈی اقول کا پانی پیے۔ یہ  
کر معذ کریں۔ اکسیر الاطفال استعمال کریں۔ نمک سلیمانی ۱۰ ذی زورہ  
گھول کر دیں۔

**اسہال:** دست: اس مرض میں بچے اکثر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بچہ  
کے دست دو قسم کے ہوتے ہیں،  
۱۔ خراش دار دست

کوئی خراش دار مادہ انگوٹھ میں خراش پیدا کر کے دستوں کا، عف  
اسباب: یہ بیماری چھوٹے بچوں کو یعنی ۶ مہینے سے ۲ سال کی تک ہوتی  
کرتی ہے۔ زیادہ دودھ پلانا، گائے وغیرہ کا دودھ دینا، تغیل سدا، ہنہ  
اور بدن کو سردی لگنا اور زیادہ گرمی دستوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔

**علامات:** پیٹ میں درد ہو کر دست آنے لگتے ہیں۔ پانی کی ٹپ پڑنا  
دن میں پانچ چھ اور کبھی آٹھ دس کی تعداد میں روزانہ آتے ہیں۔ دستوں کا  
رنگ زرد ہوتا ہے، پیٹ پھولا رہتا ہے۔

**علاج:** دانتوں کے رماز میں دست آئیں تو دانتوں کو آسانی سے نکالنے  
کی تدبیریں کریں۔ فونہال ۲-۲ ماشے تین تین گھنٹہ بعد دودھ پانی پیر  
گھول کر پلائیں یا ویسے ہی چٹائیں۔ سولف ۲ ماشہ، پودینہ ۳ ماشہ  
۳ ماشہ، گل بنفشہ ۳ ماشہ، زکچور ایک ماشہ پانی میں پکا کر گات تدبیر  
ملا کر پلائیں۔

**غذا:** بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو تین تین گھنٹہ کے وقفے سے تھوڑا دودھ  
دیں۔ اگر بچہ گائے کا دودھ پیتا ہو تو مرض کے چوبیس گھنٹوں میں دودھ

خل ۲ ماشے شکر میں ملا کر کھلاتیں۔

### کساح: بڈلوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا

اس میں چھوٹے اٹھارہ مہینے کے غریب بچے اکثر مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ کبھی ۵ سے ۱۴ سال تک کی عمر کے بچے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں اس میں ٹھیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسباب: ہمدید تھقات کی روت اس کا ناس، ملب غذا میں وٹامن اے کی کمی جوتی جو ختم کی خرابی، دھوپ اور تازہ ہوا کی کمی اور ماں کے دودھ کے انفاض بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات: بچہ دھلا اور کمزور ہو جاتا ہو، ہنسنے پر تھک جاتا ہو، رات کو بچہ روتی ہو، سونے میں سر اوپر سے پر پیدہ آتا ہو، بڈیاں نرم اور بدست ہو جاتی ہیں، زبان اور ہڈیوں کی بڈیوں کے سر سے نکلے ہو جاتے ہیں، بڈیاں نرم ٹھکانا جاتی ہیں اور بچہ کھڑا ہو جاتا ہو، دانت دیر میں نکلتے ہیں، علاج: اگر ماں کا دودھ خراب ہو تو اس کو تبدیل کر دیں، دودھ پلانے والی کو اور بچہ کو ان غذا میں دینا جن میں وٹامن اے کافی مقدار میں ہوں، مثلاً دودھ، مٹن، چرغیں، مچھلی، فاسیل، انڈے، سبز ترکاریاں، تازہ میوے وغیرہ، ماطہ عورت کا دودھ نہ پلائیں۔ غذا کا مناسب بندوبست کریں، بھور دوا تو نہال مناسب مقدار میں دیں، دن میں کم سے کم تین بار تو نہال کا نصف چمچ دودھ میں ڈال کر پلائیں۔

### دق الاطفال - سُوکھا

اس میں بچہ باطل ہو جاتا ہو، لھال سلا جاتی ہو۔

اسباب: گرم بخاروں میں نہ روت، زیادہ سرد دواؤں کا استعمال، معدہ، جگر اور آنکھوں کے انفال کا خراب ہونا، غذا کی اور خرابی آپے ہوا کے انفاض، بچہ کا مہلا اور کثرت رہنا، مزمن نے اور معدہ کی سوزش مزمن اسپال اور آنکھوں کی سوزش یا مرض حطاش۔

علامات: بچہ دھلا ہو جاتا ہے، جلد پٹھنیں پڑ جاتی ہیں، عضلات تحلیل ہو جاتے ہیں، بڈیوں نے ڈھاپنے پر پٹھے کا غلاف رہ جاتا ہو، چرے پر مڑوٹی چھا جاتی ہو، غذا بضم نہیں ہوتی، لیسے قبض ہو جاتا ہو اور کبھی دست آنے لگتے ہیں، دانت بید ہو جاتے ہیں۔

علاج: بچہ کو ہوا دار مکان میں رکھیں، بچہ اور دایہ کی غذا کا معقول بندوبست کریں، جب دق الاطفال اندو ۶ ق کا دوا ۲ تو میں گھول کر دن میں چار مرتبہ دیں، یا مفرج یا قوی معتدل ایک ماشہ کھلا

کوئی غذا نہ دیں۔ اگر بچہ بہت بے چین ہو تو پندرہ پندرہ منٹ کے بعد ایک این جی شہر کا جوتے ہیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد گانے کے دودھ میں آدھا پل مٹا کر اس کو جوش دے کر چند قطرے فونہال کے شامل کر کے پلائیں، کوئی بچہ، فاسیل غذا نہ دی جائے۔

ما عفوحتی و دست :-

بست اور بے زمانہ میں آتے ہیں اور کمزور بچے ان دستوں میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

اسباب: بازاری اور خراب دودھ کا استعمال، خراب غذاؤں کا کھانا، مزید رہنا زیادہ کھانا۔

علامات: پہلے پتلا پاخانہ آتا ہو، پھر دست آتے ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے، نالی پر بے مرض شروع ہوتا ہو تو دستوں کی اندر واز اور آٹھ دس کے ذیب ہوتی ہے، دستوں کا رنگ سبز ہوتا ہو، ان میں دودھ کی پٹکیاں ہوتی ہیں نہ مرغ میں کھٹی ہوتی ہو، بعد میں عفوحت مسموم ہوتی ہے، مہل میں نمی، منہ میں پھالے پڑ جاتے ہیں، بچہ پتلا اور کمزور ہو جاتا ہے، شہرہ صورت میں ۱۰ بخار ہوتا ہے، بے چینی ہوتی ہے، پیسے، فیروز، بیٹھا ہو دودھ نالین ہوتا ہو، پھر لعاب نکلنے لگتا ہے، اگر معقول مالت نہ لیا جائے تو آنکھوں میں ورم ہو کر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

علاج: ان کا علاج باطل دی ہے جو خراش دار دستوں کا ہے۔ غذا میں نہ لیا جائے، ان کا تمام رکھیں، وقت مقررہ پر غذا دیں، جو بچے سلاوہ دودھ لے کر نہ لیتے ہیں، ان کو ہلکی غذا مثلاً شوربا، آتش جو، مونگ کی دال، کاپی دیں، دھوپوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ پلائیں۔

میٹ کے کیرٹے، کیرٹے تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) کدو والے، (۲) پدم، (۳) راونڈ ورم، (۴) چرنے یعنی پھوٹے کیرٹے (۵) تھبڈ، اسباب: چھوٹے کیرٹے بچوں میں بلغمی مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں، کدو والے انڈے بازاری دودھ یا خراب پانی میں پیچ جاتے ہیں، علامت: ہنسنے خراب ہو جاتا ہے بھوک کم لگتی ہو، بچہ دانت پسینا ہے، کدو پیر رہتا ہو، ہونٹ سوتے ہیں تر اور جاگتے ہیں خشک رہتے ہیں، جیسے یا پاخانہ کے مقام کو کھجاتا ہے۔

علاج: سچے دس میں بورہ اڑنی دودھ میں ملا کر پلائیں یا اطفیل دیدان لٹے رات کو سوتے وقت کھلاتیں، سفوف دیدان ڈیڑھ ماشہ شہرہ لٹے پھانے سے ہر قسم کے کیرٹے باہر نکل جاتے ہیں، چرٹوں میں سونٹ

اوپر سے مروا بد سیال ۲ قطرے عرق کا و زبان ایک تولہ میں ڈال کر پلا تیں  
دودھ میں فونہال کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

### بچوں کی عام جسمانی کمزوری

ماں کے دودھ کے علاوہ بھی ضرورت اس کی ہوتی ہے کہ بچہ کو کوئی  
مقوی اور مغذی چیز دی جایا کرے جس سے بچے کے جسم اور قوت میں  
بڑھوتری کا سلسلہ جاری رہے۔ عقل مند مائیں اپنے بچہ کو ہمیشہ بطور ٹانگ  
فونہال دیتی ہیں۔ فونہال درحقیقت ایک اعلیٰ قسم کا مقوی اور مغذی

شربت ہے جس میں جسم کو نشوونما دینے والے اور محفوظ رکھنے والے  
طرح کی بیماریوں سے بچائے رکھنے والے اجزاء ہیں۔ یہی  
بچوں کو فونہال پر رکھیے۔ اپنے گھر میں فونہال رکھتے ہوں  
بچوں کے لیے تجویز فرمائیے۔

فونہال نے تمام غیر ملکی "مہمی ٹانگوں" کی جگہ جس  
ہمدرد و واخانہ اپنی اس ایجاد کو بڑے فخر اور پورے سہارے  
ساتھ آپ کے لیے پیش کرتا ہے۔

## نقشہ اعداد و شمار رضیان زیر علاج مطب ہمدرد کراچی! بدلے ۱۰ مئی سہ ماہی

### ملاحظات

مطب ہمدرد کراچی میں ہر روز ۱۰ ڈاٹ ڈور، مہینوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ اس ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں۔۔۔۔۔  
ذیل باتیں لائق توجہ ہیں:-

- ۱۔ ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو عجلت و غیرہ کی وجہ سے اپنا نام درج رجسٹر نہیں کراتے اور وہ ۱۵ مئی ۲۰۱۵ء کی صدی ۱۰
- ۲۔ مجلس تشخیص و تجویز کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔
- ۳۔ یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

|                       |     |                      |     |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| امراض الراس           | ۸۵۲ | امراض الامعاء        | ۸۰۰ |
| امراض العین           | ۳۰  | امراض المتعد         | ۲   |
| امراض الاذن           | ۲   | امراض الکلیہ و مثانہ | ۳۰  |
| امراض الاذن           | ۱۹  | امراض مخصوصہ ذکور    | ۲۰۰ |
| امراض الفم و اللسان   | ۴   | امراض مخصوصہ اناث    | ۱۰۰ |
| امراض الاسنان         | ۱۶  | امراض الاطفال        | ۸۰۰ |
| امراض الحلق و اللہماء | ۳۸  | امراض متفرق          | ۲۰۰ |
| امراض الصدر           | ۳۳۰ | حالات غلیظی          | ۲۰۰ |
| امراض القلب           | ۱۱۰ | لیڈی                 | ۲۰  |
| امراض المعدہ          | ۸۶۵ | حالات ہل و دق        | ۲۰  |
| امراض الکبد           | ۱۵۲ | امراض متعدی          | ۲۰  |
| امراض الطحال          | ۱   | امراض فساد الدم      | ۲۰  |

پیشہ کارانہ مطب ہمدرد

بسم اللہ الرحمن الرحیم

# ہمدرد صحت کراچی

نمبر ۸

جلد ۲۱

اگست ۱۹۵۲ء

سالانہ  
۲ روپے

حکیم حافظ محمد سعید (ایڈیٹر)

فی پریچ  
۳

|    |                                                          |    |                                               |
|----|----------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|
| ۲۱ | باغ و بہار<br>نہیں                                       | ۲  | کے خوان سمجھ میں نہیں آتا!                    |
| ۲۳ | بچوں کی پرورش اور تربیت<br>بچوں کی پرورش کے بعض عام اصول | ۳  | نقاد                                          |
| ۲۴ | اگست کے مہینے میں آپ کو کس طرح رہنا چاہیے؟               | ۶  | نیکو                                          |
| ۲۶ | کیا عینکس نقصان پہنچاتی ہیں؟                             | ۷  | میں نسبتاً                                    |
| ۲۸ | ورزش                                                     | ۹  | بہتر                                          |
| ۳۰ | قدرت کی حسین قد ملیں                                     | ۱۱ | نک - ہڑ - ہلدی                                |
| ۳۱ | ہوائی انیمہ (ایر پوسٹس)                                  | ۱۲ | روک ٹاپ سے محروم انسان                        |
| ۳۲ | بین الاقوامی طیورستان                                    | ۱۳ | سوڈان روس میں طبی امداد کی حیرت انگیز تر قیاں |
| ۳۳ | سہتر ارجل کی ایک نئی تدبیر                               | ۱۴ | بہترین دوا                                    |
| ۳۴ | طنز و مزاح                                               | ۱۵ | موت                                           |
| ۳۵ | خوش باش اجدی اور خوش وقت پوسنی                           | ۱۶ | سورج بالا فاعی، ماہرین ساتیں کی حیرانی        |
| ۳۶ | عجائب عالم                                               | ۱۷ | کون سا بانی زندگی کا ایک عجیب واقعہ           |
| ۳۷ | جہاں میں اڑنے والا سانپ                                  | ۱۸ | بہتر سب بڑی جائیداد آپ کا دماغ ہے۔            |
| ۳۸ | جنسیات                                                   | ۱۹ | بہترین صحت اور حسن                            |
| ۳۹ | بچوں کی جنسی تعلیم                                       | ۲۰ | کیمبرن کی قسمیں اور ان کے واقعی فائدے         |
| ۴۰ | لطائف                                                    |    | ملک کی تفریح                                  |
| ۴۱ | سوال و جواب                                              |    |                                               |

حکیم محمد سعید نے مشہور آدھنٹ میٹروپریس میکلڈ روڈ کراچی میں چھپوا کر سالانہ ہمدرد صحت آرام باغ روڈ ناگہند روڈ کراچی نمبر ۸ سے شائع کیا۔

## جس کا عنوان سمجھ میں نہیں آیا!

پڑھتے ہیں۔ پچھلے دنوں البرونی کے سلسلہ میں جو جن من ابائی نے مقالہ نویس سخاؤ کی البرونی دھوڑتا پھرتا تھا۔ ویسے تو جناب نے عربوں کے علم طب کی بڑی تعریف کی ہے۔ مگر آپ سوچیں یہ ڈرائنگ روم میں کرنے کی ہیں نہ کہ مریض کے سر ہانے۔ ایسا بڑا جرات ہے وہ کل قند میں نہیں ہو سکتی۔

پچھلے دنوں جمالیہ وزیر صحت نے پارلیمنٹ میں بتا کر کہا کہ گزشتہ تین آدمی روزانہ دق سے مرتے تھے بعض لوگ سب گھبرائے حالانکہ کوئی یہ نہیں سوچا کہ اگر لاکھوں کی آبادی میں آدمی روزانہ مرتے تھے تو کیا غضب ہڑ گیا۔ خدا نخواستہ ہر روز آدمی تو نہیں مرتے تھے۔ سچ پوچھو تو یہ دق ہی کا مرض جو جس کی بدولت آدمی روز اس دارالحق سے نجات پاتے تھے، اور اس میں کوئی قصور بھی نہیں۔ سرکار نے تو سنٹرل ہسپتال میں دق کے سوم کا انتظام کر رکھا ہے۔ انیسویں میں مزید پچاس مریضوں کا انتظام ہے اگر ایلمینٹی کا علاج ہی ہنگامہ ہو تو بے چاری حکومت کا کیا قصور۔ شاہ باجی نے حکومت کو کہ اس نے سنٹرل ہسپتال میں دق کے مریضوں کا انتظام کرنے کی تجویز کی ہے۔

ایک دل جلے یہ کہتے بھی سنے گئے کہ اگر صرف دارالحق سے تین آدمی روز مرتے ہیں تو سارے پاکستان میں تو دارالحق سے مر جاتے ہوں گے۔ اب حکومت نے اس بات کا ذمہ تولے نہیں دق سے نہ مرنے والے حکومت یہ تو کر نہیں سکتی کہ وہ دق کے مریضوں کی حکیموں کی سب ہدایت لیکر لے پکڑ دیا کرے اور حکیموں کے ساتھ کو تو کوئی بھی سمجھ دار آدمی نہیں مان سکتا کہ ایلمینٹی کے ہسپتال کے سوم مریضوں پر جو صرف ہوتا ہے اس کے نصف میں بڑائی نے دق کے پانچ ہزار مریضوں کا علاج ہو سکتا ہے۔ ایسے بے معنی دعوے والے لوگ یہ بالکل بھول جاتے ہیں کہ علاج کی کامیابی کا انحصار قیمت پر ہے جن قدر ہنگامہ علاج ہو گا اسی قدر جلد شفایابی۔ دراصل وہ سب لوگ جو حکومت کو ایلمینٹی کی سرپرستی کے مطلوب کرتے ہیں نہ دور اندیش ہیں نہ ملک

میو ہسپتال لاہور سے مرد کی لاش سو پے میں خریدی جا سکتی ہے۔ عورت کی لاش ذرا مہنگی ملے گی، اس کے ایک سو دس پے دینے ہوں گے۔ اس تجارت میں ہسپتال کو ستر فی صد کا منافع ہے۔

یہ بات میں نے حکایتاً لکھی ہے شکر آیتا نہیں۔ اگر شکایت مقصود ہوتی تو جناح سنٹرل ہسپتال کا واقعہ لکھتا اور آپ کو یہ بتاتا کہ چار ڈرامہ واکس طح چار اوٹس پڑھ لی گئی۔ یا یہ عرض کرتا کہ جس ہسپتال کے ساتھ قائد اعظم کا نام منسلک جو اس میں گلیسرین وریکس جیسی معمولی دوا بھی نہیں ملتی۔ مگر یہ کام کراچی کے مٹی جھڑیٹ صاحب نے کر دیا ہے اور اس میں میرے اضافہ کی گنجائش نہیں۔

ویسے خدا نخواستہ ایلمینٹی کی برائے مقصود نہیں حکومت کے ارباب جل و عقد ظاہر ہے ملک کے دشمن تو نہیں۔ انھوں نے ایلمینٹی کی جو سرپرستی جاری رکھی ہے تو کچھ سوچ سمجھ کر ہی کی ہوگی۔ اگر کوئی نابکار یہ کہنے لگے کہ جگہ بھرت کوپارک ڈیوس یا ہر ذرا آف ہل پوسٹ سے کمیشن ملتی ہے تو بولے اس کے کہ آپ اس پر خدا کی لعنت بھیجیں اور کیا کر سکتے ہیں۔ یہ بالکل دوسری بات ہو کہ ملکی آپ بھینج کا کثیر حصہ ایلمینٹی دواؤں کی خرید میں صرف ہو جاتا ہو۔ اب یہ تو ہو نہیں سکتا کہ ہمارے ڈائریکٹر صحت عامہ صبح کو مریض دیکھیں اور شام کو سبیلین تیار کیا کریں۔

ظاہر ہے باہر سے آئے گی اور آپ کو اپنے سٹرلنگ فاضلات میں سے ہی یہ رقم خرچ کرنا ہو گا۔ غور کیجیے تو کچھ زیادہ رقم بھی خرچ نہیں ہوتی۔ سن ۱۹۵۷ء میں ہم نے صرف دو کروڑ پچیس لاکھ پے کی دوا میں مگلائی تھیں سن ۱۹۵۷ء میں دو کروڑ پچاسی لاکھ کی اور سن ۱۹۵۸ء میں دو کروڑ نو لاکھ پے کی۔ ایک حکیم صاحب کہنے لگے کہ ساڑھے سات کروڑ پے کی یہ رقم اگر یونانی طب کی سرپرستی میں خرچ کی جاتی تو پاکستان کے چھوٹے سے چھوٹے قریہ میں بھی طبی امداد پہنچانی جا سکتی تھی۔ ان حکیم صاحب کی زبان تو پکڑی نہیں جا سکتی تاہم حکیم صاحب کو یہ بتانا ضروری ہے کہ آزادی قوم پرستی اور اسلامی جمہوریت کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ ہم منسوب کی خوش چینی چھوڑ دیں۔ خدا کے فضل سے ملک مذہب و ترقی کر رہا ہے اب تو یہ حال ہو کہ بڑے بڑے لوگ مارا ڈیوک ہسپتال کا ترجمہ قرآن مجید



فرماتے ہیں وقت نہ تو جناح سنٹرل ہسپتال تھا اور نہ ایلوپتی۔ اب اگر دامن کے چاک اور گریبان کے چاک میں کچھ فاصلہ نہ ہے تو کون سا آسمان ٹوٹ پڑے گا۔

پھر حکیموں میں اور بھی بہت سی برائیاں ہیں۔ یہ لوگ خانہ دانی اور صدری نسخوں کے بڑے شائق ہیں۔ اس کے مقابلہ میں ایلوپتھ ایک دوا بھی پیٹنٹ نہیں کراتے اور نہ انگریزی دوا فروش کسی ڈاکٹر کو کوئی کمیشن دیتے ہیں، بلکہ یہ لوگ تو ہر نسخہ خلق خدا کے فائدے کے لیے عام کر دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ سچ ہو کہ دوس جانیاوے طبی دوا کے لیڈر صاحب کب جلال آگیا تھا اور دوا تو اسٹغنی بھی دے بیٹے تھے، مگر وہ دوا اصولی بات تھی لیکن حکیم تو باقاعدہ ذاتی دیکھتوں میں مبتلا ہیں۔ اگر کسی ہسپتال کے ڈاکٹروں میں بول چال بھی بند ہو جائے تو ہم اس کا مقابلہ حکیموں کے جھگڑاؤں سے نہیں کر سکتے ایلوپتھ پھر ایلوپتھ ہیں۔ وہ ایک میڈیکل کونسل کے ماتحت ہوتے ہیں اور ان کے پیشہ ورانہ اخلاق پر انگلی نہیں اٹھی جاسکتی۔

سچ تو یہ ہے کہ انگریزوں کے چلے جانے کے بعد ایلوپتھ کی سرپرستی کا فخر دولتِ پاکستان کی اسلامی اور شریعتی حکومت ہی کو ہو سکتا ہے۔ ایلوپتھ۔ زندگی بھر

نے خیر اندیش ہاں شہر کے اندیشہ میں ضرور بیٹے ہوئے ہیں۔ یہ لوگ اتنی سی بات نہیں سوچتے کہ پاکستان کیا سائے مہذب ممالک میں ایلوپتھ کا وراج ہو، ہم لوگ کوئی غیر مہذب تو ہیں جو یونانی طب اختیار کر لیں اور دروازہ ہیلتھ آرگنائزیشن کے سامنے ناک کٹائیں۔

لوگوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ ایلوپتھ کی وجہ سے دیوانہ پن، اعصاب اور دل کے امراض بڑھتے جا رہے ہیں اور حکومت پاکستان اس مسئلے پر علاج کی نہ ہستی کر کے جس قدر لوگوں کا علاج کراچی جو تقریباً اس سے آدھے مزید مریض بھی پیدا کر دیتی ہے۔ دراصل اس اعتراض کی کوئی خاص قیمت نہیں، مگر دیوانوں کی تعداد بڑھ رہی ہے تو کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ حکومت کو خود اپنی ذمہ داری کا احساس ہو، اس لئے تو ہی غرض سے پاس نالے نکھول سکے ہیں۔ یہ مریض دل تو جس زمانہ میں ایلوپتھ نہیں تھی اس وقت بھی لوگ اس دل کے ہاتھوں نالاں تھے۔ اس وقت بھی تو لوگ منت کرتے تھے، صحرانوردی کرتے تھے اور گریبان چاک کرتے تھے۔

آخر خالص غدر سے پہلے ہی تو کہا تھا

سنگ اٹھایا تھا کہ مراد آیا

## ہمدرد صحت - کراچی

### ایک سال کے لئے بلا قیمت آپ کیسے جاری کر سکتے ہیں؟

ہمدرد دواخانہ کے کرم فرماؤں اور دواؤں کے خریداروں کے لیے ادارہ نے یہ رعایتی فیصلہ فی الحال ۶ ماہ کے لیے کیا ہے کہ جو صحابہ پندرہ روپے کی ایک مشمت ادویہ صرف ادویہ۔ پکینگ اور محصول پارسل نہیں ہو، اور کمیشن وضع ہونے کے بعد، خرید فرمائیں گے، ان کے نام ایک سال کے لیے ہمدرد صحت ہر ماہ بلا قیمت دواخانہ اپنے خرچ سے بھجوائے گا۔ ایسے حضرات جو باہر سے پارسل منگوائیں وہ اپنی جگہ مطمئن رہیں اور دفتر کو خط نہ لکھیں وہ دواؤں کا پارسل جب وصول کر لیں گے اور ڈاکخانہ سے رقم دواخانہ کو مل جائے گی تو ہمدرد صحت ان کے نام جاری کر دیا جائے گا۔ اگلا ایک سال تک پہنچا ہے گا۔

بعض خریدار سال میں بارہا اس رقم یا اس سے بہت زیادہ قیمت کے پارسل منگواتے ہیں۔ ایسے حضرات اپنے دوستوں کے نام رسا جاری کر سکتے ہیں۔ ایسے حضرات کو چاہیے کہ وہ دفتر ہمدرد صحت کو ایک خط لکھ دیں کہ انھوں نے فلاں فلاں بل نمبر سے دوائیں منگوائی ہیں اور سالہ فلاں فلاں تہہ پر جاری کیا جائے۔ وہ حضرات جو مقامی طور پر (کراچی میں) دواخانہ کے شعبہ فروخت نقد نمبر ۱۰ نمبر سے ادویہ خریدیں گے تو ان کے نام رسالہ ہمدرد صحت ہی وقت جاری کر دیا جائے گا۔

منجر  
ہمدرد صحت - کراچی

# انتقاد

تریاق اکبر

سائز ۲۰×۳۰

قیمت دو روپے

صفحات ۱۱۲

پتہ: چشتیہ بنانی شفا خانہ۔ چوک بن مائی ویر و سید پوری روڈ

راولپنڈی۔ پاکستان

ادویہ سے متعلق معلومات فراہم کی ہیں چنانچہ فروری ہائیڈرو و پریٹا  
سلفیٹ، نیلین، کلور و آتائیٹین، سلفا نیلا مائڈ اور ایم۔ بی۔ ۳  
ڈاکٹروں کے مایہ ناز و متداول پٹینٹ نسخوں پر ضروری تشریح و  
ساتھ روشنی ڈالی ہے۔ ان کے فوائد اور ترکیب استعمال وغیرہ کی  
ایک سے متعلق ضروری احتیاطیں بھی بیان کر دی ہیں۔ سائز  
کے علاوہ بعض جو میڈ پیٹنٹ اور بالیکمک نسخے درج کیے ہیں۔ یہ  
یونانی اور ویدک مرکبات بھی درج کر کے رسالہ کی اہمیت و قیمت  
اضافہ کیا ہے۔

غرض مجموعی حیثیت سے اس ایک رسالہ میں بہت سی کام  
مل جاتی ہیں خصوصاً پٹینٹ دواؤں کے شائقین جو انھیں بند  
انھیں استعمال کر بیٹھے ہیں۔ اس کے مطالعہ سے خاصہ فائدہ اٹھا  
کتاب میں کتابت کی غلطیاں جا بجا نظر آتی ہیں جن سے اس کی خوبی  
آتا ہے۔ اگر کسی اور اشاعت میں انھیں دور کر دیا جائے تو بہتر ہے

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کتاب میں سمتیات کے تریاقوں کا بیان جو حسیں  
سنانے بچھو انسان سگ دیوانہ بھڑ، چوہا، بلی، گھنگھریا وغیرہ حیوانات کے کاٹنے  
سے جو زہر پیدا ہو جاتا ہے انکا مفصل بیان اور علالت درن کرنے کے بعد کسی  
ادویہ کی تفصیل اور ان کا زہر دینے کرنے کی تدابیر بیان کی ہیں۔ کتاب کا مشیر حصہ  
سانپوں کے بیان پر مشتمل ہے اور کتاب لکھنے کے نوک بھی یہی دشمن انسانیت سنا  
ہیں جن کی وجہ سے سیلاب بچا کے مواقع پر ہمارا انسان موت کے گھاٹ اتر گئے تھے۔  
سانپوں کا بیان ہر اعتبار سے جامع تو نہیں لیکن مولف نے بڑی حد تک زہری  
معلومات رشت سے جمع کی ہیں۔ جا بجا سانپوں کی تصویریں بھی دی ہیں۔ یہ اگر  
بالا کے ذریعہ مختلف اصلی نسخوں سے بنوائی جائیں تو زیادہ مفید ہوں گی۔

سگ دیوانہ کے کاٹنے کا بیان سرسری ہے اور اس میں صرف یونانی ادویہ کے  
بیان پر اکتفا کیا گیا حالانکہ فنی وسعت نظر کا تقاضہ تھا کہ قارئین کو طبیعت کے  
ایجاد کردہ ٹکسینوں وغیرہ کا بھی مشورہ دیا جاتا اور انٹی ریکس ٹرٹمنٹ کے مرکبوں  
سے رجوع ہونے پر متوجہ کیا جاتا جسکی افادیت اس دور میں پوری طرح تسلیم کی جاتی ہے  
اس قسم کے مرکبوں میں پہلے "کولی" کی بڑی شہرت تھی اور اب اس مقام کی  
کوئی تخصیص نہیں رہی ہے۔ اکثر بڑے بڑے شہروں کے بڑے اسپتالوں میں  
اس معاملہ کا انتظام رہتا ہے۔

یہ کتاب گواپنے موضوع کے لحاظ سے مختصر و نام میں بہت سی کام  
کی باتیں قارئین کے استفادہ کے لیے درج کر دی ہیں۔ کتاب کے آخر میں ایک  
"مختصر لغات الادویہ" کے نام سے شامل کر دیا ہے جس میں چند خاص ادویہ  
کی تشریح ہے۔ کتاب کی قیمت قدرے زیادہ ہے۔

سائز ۲۰×۳۰

قیمت ایک روپیہ

صفحات ۹۶

پتہ: کتب خانہ الحکمت، چوہنی کلاں ضلع انبالہ

یہ کتاب سالہ الحکمت کا سالنامہ ہے جو حاذق الحکما حکیم رام سرور صاحب  
کو کمارتہ ہو جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے اس خاص نمبر میں مریات اور پٹینٹ

مشیر (افسانہ نمبر ۲۵۵)

سائز ۲۰×۳۰

صفحات ۲۰۰

قیمت: ایک روپیہ چار آنے (عمر)

پتہ: دفتر ماہنامہ مشیر۔ بندر روڈ۔ کراچی

رسالہ مشیر کی اشاعت خاص جنوری، فروری، مارچ اور اپریل  
کی مجموعی اشاعت ہے۔ اس اچھے اور سنجیدہ مضامین پر مشتمل ہر نمبر میں  
بھی ہیں اور مزاحیہ علمی مضامین بھی بعض مضامین خصوصیت بذات  
مثلاً اردو افسانہ نگاری میں اسلامی عناصر اور ایک جغرافیہ نگار کا  
کاہل و ناچ "نئی برس بعد" شہر تیر اور تنکے وغیرہ نظم کا اضافہ  
میں بہت کمزور قیدی جہاز میں سے بچھے اور مجاہدین نظمیں ہیں گزشتہ  
معیاری ہیں خصوصاً جا بجا ایک طویل منظوم ڈرامہ ہے جو جس کی ایک  
اس شمارہ میں شائع ہوئی ہے بہت اثر انگیز ہے بعض افواہوں  
بعض مقامات پر سلیس نہیں ہے مثلاً "دن کا فقرہ" کے پیرے  
جیسے ایک ہی آندہ کھنڈ ہوں یا اسی قسم کی بعض اور غزلیں اشعار۔

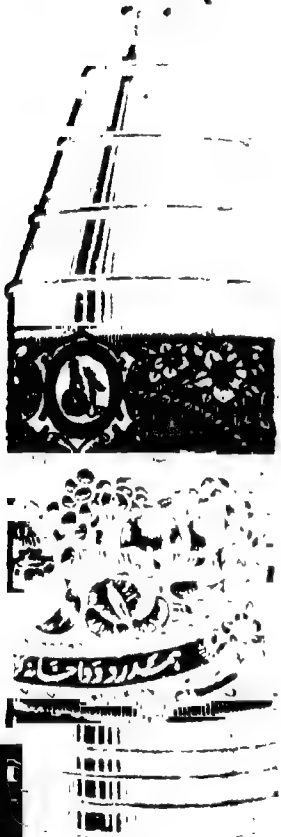
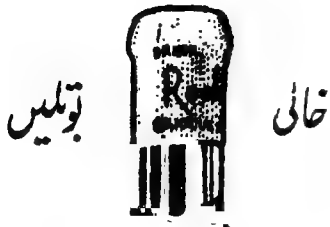
# نہایت ضروری

ہمیں یہ کہنے میں تامل نہیں کہ ہم اس سال بھی روح افزا اس کی جتنی مانگ تھی اس کے مطابق تیار نہیں کر سکے اس سے فائدہ اٹھا کر کراچی اور بیرون کراچی کے بعض شربت فروشوں نے نہ صرف یہ کہ روح افزا سے ملتے جلتے نام رکھ کر لوگوں کو مغالطہ میں ڈالا، بلکہ روح افزا کی خالی بوتلوں میں اپنے گھٹیا شربت بھر کر روح افزا کے نام سے فروخت کیے اور اس وجہ سے لوگوں کو تکلیف ہوئی۔ بہر حال سال آئندہ کے لیے ہم اس قسم کی بے عنوانیوں کا بندوبست کر رہے ہیں۔

عام اطلاع کے لیے شائع کیا جاتا ہے کہ روح افزا ہمدرد دوا خانہ کی سپلینٹ اور رجسٹرڈ بوتلیں ہیں ان کو بھرنے اور فروخت کرنا قانون کو ہاتھ میں لینے

کے مترادف ہے۔ لہذا ایسے دکان دار جو روح افزا کی خالی بوتلیں بھر رہے

ہیں مطلع رہیں۔



شربت روح افزا

# یاران میکہ

یاران کے کدہ کے نام سے تبادل خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحات مخصوص ہیں وہ ادارہ ہمدرد صحت یا اطباء کے کسی خاص مدرسہ نہ گذر  
ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں جو سعد نے صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ناظرین بھی اس مبادیہ افکار میں حصہ لے سکتے ہیں۔

(ہمدرد صحت)

کھلاڑیوں کے مناسب مقامات اور اعضا میں کوئی چار سو۔  
تو ان کھلاڑیوں کا جیتنا یقینی ہے۔ یہاں تک کہ اگر گھوڑا اور  
قبل ایک سو گھوڑے کے چھوڑ دی جائے تو وہ گھوڑا اور  
اگر انٹرنیشنل سوسائٹی آف ایکوینچری یہ کانفرنس  
باوقار طبی ادارے کی عمارت میں نہ جوتی تو یاران میکہ وہ قدر  
زیادہ پی گیا ہے۔

اب طب پر بات چل پڑی ہے تو یونانی طب کی تختہ  
سن لیجیے۔ یونانی زبان میں ہسٹرا رحمہ کو کہتے ہیں۔ چنانچہ اس  
یونانی اطباء نے عورتوں کی معروف بیماری کا نام ہسٹریا ہیختہ  
مغربی ڈاکٹروں نے یہ نظریہ پیش کیا کہ یہ مرض مردوں کو بھی ہو  
ہسٹریا کے ددرے پڑتے تھے۔ اور ہر ایک ہسپتال میں ہو  
کے مرد مریض بھی نظر آتے ہیں۔ بے چارہ یونانی طبیب ہمدرد  
نہایت ہوئے نگا۔

ابھی آٹھ دن ہوتے ہیں ہر نفسیات نے ہسٹریا کے  
تحقیقات شروع کی۔ تحقیقات کا یہ نتیجہ نکلا کہ جن اوتیس مرد  
مریض قرار دیا گیا تھا۔ ان میں سے ایک بھی اس کا مریض نہ  
سب کے سب اعضا میں امراض میں گرفتار تھے۔ عورتوں کو  
ہوتا ہے۔ اس کی ایک علامت بھی ان مردوں میں نہیں  
جہاں سے چلے تھے وہیں پہنچ گئے۔

اخلاق کا ایک اصول بھی سن لیجیے۔

”قانون میں اس چیز کی ہرگز گنجائش نہیں ہونی چاہیے کہ  
مطلقہ بیوی کی بہن سے شادی کر سکے۔ ورنہ عورتیں اپنے گھر  
بہنوں کو بلاتے ڈریں گی اور انہیں مستعمل یہ خدشہ لگا ہے کہ  
کو اپنے دام میں نہ بچھناتے۔“

(دے باقی و مینا باقی)

ٹیونس کے فرانسیسی نمائندے نے تقریر کرتے ہوئے کہا: ”جناب ایک  
بیل نامزد ہو گیا تھا دیا یوں کہیے کہ ”نائل“ ہو گیا تھا، جہاں چوہ میرے پاس  
لڑا گیا میں نے حسب معمول سوتیاں چھو کر اس کا علاج کیا۔ یہ علاج اس قدر  
مؤثر ثابت ہوا کہ وہ فوراً چار گاؤں کے پیچھے بھاگا۔ ان میں سے دو گاؤں اب  
”ہری“ ہیں۔“

یاران میکہ مجھ سے ناراض نہ ہوں۔ میں گپ نہیں ہمک رہا۔ جس  
تقریر کا میں نے حوالہ دیا ہے وہ پیرس کے مشہور ”ال میزون ڈی لایمیزین“  
میں ہوئی تھی۔ وہ کانفرنس جس میں یہ تقریر ہوئی۔ جی کے مہینے میں منعقد ہوئی  
اور میٹ نام کے سفیر ہزار پیریل بائی نس پرس بولا کہ اسی میں شرمیکہ ہوئے۔  
اس چار روزہ کانفرنس کے صدر فرانسیسی ڈاکٹر راجر ڈی۔ نیوٹھے اور  
ممالک کے ساڑھے تین سو نمائندوں نے اس میں حصہ لیا۔

ملاحظہ کیجیے۔ آخر کار یورپ بھی جینیوں کے سوتی چھو کر علاج کرنے  
کے طریقے کا قابل ہوتا جا رہا ہے۔ اس طریقہ علاج نے مطابق صحت کا  
توازن نیگ (مثبت) اور پین (منفی) قوتوں پر قائم ہے۔ اگر ان میں سے  
کوئی ایک قوت بھی کم یا زیادہ ہو جاتے گی تو بیماری پیدا ہوگی۔ سونے اور  
چاندی کی سوتیاں چھو کر یہ توازن برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

کانفرنس کے ایک اور مندوب نے تقریر کرتے ہوئے بتایا کہ اس کے  
پاس ایک تیس سالہ مریض لایا گیا۔ اس کی ٹانگوں میں سخت درد تھا۔ دل کی  
حالت خراب تھی اور قوتِ جولیت بالکل مفقود۔ جہاں چوہ اس کے سینے پر بائیں  
طرف چنگنی کے مقام پر سونے کی سوتی چھوئی گئی اور ایک سوئی کمر میں  
کا دپانگ کے مقام پر چھو نہک دی گئی۔ اس علاج کے صرف آدھ گھنٹے بعد  
یہ مریض قابلِ صحت رشک کا مالک بن گیا۔

کانفرنس کے فرانسیسی صدر ڈاکٹر راجر ڈی لایون نے اپنے خطبہ میں  
میں فرمایا:-

”جناب والا! یہ طریق علاج بار بار آزمایا ہے۔ اگر کھیل سے قبل

# سلسلہ اغلاط

”مرقس“

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج پر تو یہ نہیں کی گئی ہے۔ چنانچہ بڑے بڑے شہروں میں بھی متبکل ہی سے ذہنی امراض نفسیات لے گئے۔ جہد و صحت میں مضامین کا یہ سلسلہ اسی کی کوڑا کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات اچھی طرح سمجھنی چاہیے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے۔ تاہم جب تک ہمارے ملک میں بہتر نظامات ہوں مرقس کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔

جہد و صحت

زندگی میں بہت سے لوگ کچھ بھی سمجھ نہیں کرتے اور صرف اس وجہ سے کہ وہ اپنے آپ کو نہایت عقل مند سمجھتے ہیں اور جو شخص اپنے آپ کو مکمل یا عقل مند سمجھتا ہو وہ گویا مفلوج ہے۔ یہ مخالفہ کہ ہم نہایت ہی عقل مند آدمی ہیں قوتِ عمل کو مدلل کر دیتا ہے اور ایسا آدمی اس قدر سے کوئی قدیم مذہب اٹھاتا کہ میں عقلی پیغمبر کی تو اس کے پندارہ شیش محل چور چور جو بنایا پنا پنا کر چھٹل کر کے کی نسبت وہ اپنی ”انا“ کو قائم رکھنا ضروری سمجھتا ہے۔

جب خود داری کا عندہ مذہب و دماغ میں میٹھ جانے اور شکست قبول کرنے کی قوت نہ رہے تو سمجھ لیجئے کہ ترقی کی صلاحیت بھی نہیں رہی۔ محمود نے ملتی باہند و ستاتی۔ درمادوں کے امتداد میں رک اٹھائی۔ اس نے ہر بار شکست کے بعد اپنی گردنوں میں تو بڑے بندھوا دیئے۔ خود اپنی گردنوں میں تو بڑا نہیں بندھوایا۔ کیوں؟ اس نے شکست کو صرف شکست سمجھا اور یہ خیال نہیں کیا کہ اس سے اس کی عزت نفس یا خود داری کو صدمہ پہنچا ہے۔ اس نے شکست کو دیرانہ قبول کیا۔ پنا پنا آخری فتح اسی کی ہوئی۔ بشیہ و جی کو کتنی بار عقلِ عظمیٰ سے ہار مانی پڑی۔ مگر کیا اس کے حوصلہ نے بھی شکست اٹھائی؟

میرے ایک بزرگ عربی کی بڑی اچھی ہمتی اور رکھتے ہیں۔ ان کا عربی ادب کا مطالعہ بڑا وسیع ہو۔ مگر عربی بول نہیں سکتے۔ صرف اس لیے کہ انگریزوں نے عربی بولی کو تفریح میں غلطی کریں گے اور اس سے ان کے پنا پنا کو ترک پہنچے گی۔

ایک بڑی عقل مند یہ جو کہ لوگ عقلی اور غلطی کرنے والے کو ایک ہی چیز سمجھنے لگتے ہیں۔ کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ کے سامنے غلط خط ثابت ہو کر آیا ہو اور آپ نے کہا ہو کہ ”ٹاپ رائٹر بازرگال کہ بھینک دو“ اس پر ہمیشہ خط غلط ہی ٹاپ ہوتا ہے؟ اگر آپ غلطی اور ٹاپ رائٹر کو

بک صاحب میرے پاس تشریف لائے اور اپنی مشکلات بیان کر کے۔ تاہم کچھ بھی ہو آج تک میں نے کوئی قدم بغیر سوچے سمجھے نہیں اٹھایا۔ غور و خوض کے بعد جو قدم اٹھایا اسے واپس لینے کی ضرورت پیش نہ آئی۔ بات انہوں نے بڑے فخر سے کہی اور یہی چیز ان کی مشکلات کا باعث تھی۔ انوں شبہ نہیں کہ انہوں نے کوئی غلط قدم نہیں اٹھایا۔ اگر سال یہ ہے کہ انہوں نے کسی میں کئی قدم اٹھائے؟ مجھے اس پر پانچ سو صدی کے ایک مذہب سے لبتہ کا ایک مقولہ یاد آگیا۔ کہنے لگے ”میں نے سال ہی میرا ایک ایسا بھروسہ جس نے چار ہزار سال سے کوئی غلطی نہیں کی“ لوگوں نے پوچھا۔ ان شخص ہوسکتا ہے؟۔ ورنہ لینے نے جواب دیا: ”ادن میوزیم نے میری ایک سونڈ لاش سے“

دنیا میں آج تک کوئی ایسا آدمی پیدا نہیں ہوا جس نے غلطیاں نہ کی۔ لیکن زمین فطری اور قدرتی بات ہو سیکھنے اور ترقی کر نیکار سے بنھیاں کرنا ہو۔ کلید سٹون کا قول ہو ”کوئی شخص اس وقت تک کل نہیں بنتا جب تک اس نے بہت سی زبردست غلطیاں نہ کی ہوں۔“

قدرت کا ایک اہل قانون ہے کہ جب رزق کا ایک دروازہ بند ہوتا ہے تو دوسرے دروازے کھل جاتے ہیں، مگر بڑی مشکل یہ ہے کہ ہم اس بند دروازے کو ہی اس قدر پاس اور افسوس سے دیکھنے میں مشغول رہتے ہیں کہ اٹھے جوئے سے دروں پر ہماری نگاہ نہیں پڑتی۔

”کریمین سائنس مانیٹر“

غلطیاں موجود رہتی ہیں۔ چنانچہ ان کی قوت عمل مفلوج ہو جاتی  
غلطی کو نہ دیکھیے بلکہ غلطی کے ذریعہ کو دیکھیے۔ جو لوگ غلطی کا ذریعہ  
کی کوشش کرتے ہیں انھیں بہت جلد ترقی کرنے کا ڈھنگ آ جاتا  
کے مقابلہ میں وہ لوگ جو محض غلطیاں دیکھتے رہتے ہیں رنجیدہ رہتے  
پکھتاتے رہتے ہیں اور حوصلہ کھو دیتے ہیں۔

غلطیوں کی روشنی میں صحیح راہ تلاش کرنا ترقی کا ضامن۔  
ان کو سرمایہ حیات بنالینا بد قسمتی کی دلیل۔

ایک چیز نہیں سمجھتے تو پھر غلطی کرنے والے اور غلطی کو ایک چیز کیوں سمجھتے  
ہیں؟ اگر ہم ان دونوں چیزوں کو الگ الگ سمجھنے لگیں تو غلطی کرنے والا  
ہماری نگاہ میں اس قدر ذلیل نہ رہے۔ یہ سمجھنا غلط طریقہ کار کا نتیجہ  
ہوتی ہے۔ اگر ذہن غلطی اور غلطی کرنے والے میں امتیاز کرنے لگے تو  
اصلاح انسان ہو جاتے اور آدمی کمسیان پن اور ایویسی سے بچ جاتے۔  
یہ وہ حوصلہ ہمارے اور دل میں اپنے آپ کو ذلیل سمجھے۔

کچھ لوگ غلطیوں پر ہی نگاہ رکھتے ہیں اور ان کے سامنے انہی کی

ماہر نفسیات ولیم مولٹن نے تین ہزار آدمیوں سے پوچھا:-

”آپ کا مقصد زندگی کیا ہے؟“

جواب سن کر وہ حیران رہ گیا۔ ان میں سے چورا نوے فی

صد بلا کسی مقصد کے جی رہے تھے۔ وہ ”حال“ صرف اس امید  
پر گزار رہے تھے کہ مقصد حیات کا فیصلہ مستقبل میں ہوگا،

وہ صرف اس امید پر جی رہے تھے کہ ”کچھ نہ کچھ ہو رہے گا“ اس

انتظار میں تھے کہ بچے بڑے ہو جائیں تو کچھ کریں۔ اگلے سال سے

کچھ شروع کریں گے۔ غرض کہ ان میں سے ہر شخص ”کل“ کے

انتظار میں تھا اور یہ بالکل بھول گیا تھا کہ ہماری زندگی ”آج“

سے عبارت ہے ”کل“ سے نہیں۔

# دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

ہی

**ہڑ** ہڑ کو ہلید بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بڑے درخت کا پھل ہے۔ تین قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ جب تک ہڑ میں گھٹی نہیں پڑتی اور وہ آم کی کیری کے مانند درخت سے گر جاتی ہے تو خشک ہو کر سیاہ رنگ کی ہو جاتی ہے۔ اس کو کالی ہڑ (ہلید سیاہ) اور چھوٹی ہڑ کہتے ہیں

۲۔ جب ہڑ درخت ہی پر کھڑا کر دیا جاتا ہے اور اس کے اندر گھٹی پیدا ہو جاتی ہے تو اس کو بڑی ہڑ اور ہلید زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑ پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کالی ہڑ (ہلید کالی) کہتے ہیں۔

ہڑ نہایت ہی صحت بخش اکیڑی دواؤں میں سے ہے۔ داغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظہ کو تیز کرتی اور قبض کو رفع کر کے معدے اور آنتوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ اگر اس کو کچھ عرصے تک پابندی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بالوں کے پل اذوقت سفید ہونے کو روک دیتی ہے۔

ہڑ کا جھلکا ماریک پیس چھن کر اس میں ذائقہ کے مطابق تھوڑا سا نمک ملا کر تین ماہ سے پانچ ماہ تک کھانے سے کھل کر پانا مانا جاتا ہے۔ آنکھوں کی مینائی تیز ہوتی ہے۔ داغ اور معدہ اور آنتوں کو تقویت پہنچتی ہے۔

بڑی ہڑ کو پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگائے سے آنکھوں میں ٹھنڈک پڑتی اور مینائی تیز ہوتی ہے۔ اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو (دھلک) یا آنکھوں میں سرخی ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

ہڑ چھوٹی ہو یا بڑی ہر قسم کی بواسیر میں مفید ہے۔ قبض کو دور کرتی اور خون کو روکتی ہے مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

**ہلدی** ایک مہربان اور عام چیز ہے۔ تقریباً ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے۔ کیوں کہ دال تیار کاریوں کے لیے جو مسالہ شامل کیا جاتا ہے اس کا ایک جز یہ بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوشنما ہونے کے علاوہ بادی غذاؤں کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

اس عام فائدہ کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فوائد رکھتی ہے۔ چنانچہ ہلدی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ میں بھون کر باریکی میں لیا جائے اور بعد ایک ماشہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے، یعنی کھانسی

ساری غذا کا ایک ضروری جزو ہے۔ اگر کھانے میں نمک نہ ہو تو ہضم و معدوم ہوتا ہے۔ مٹی اور کھٹی چیزوں کے بغیر انسان ہفتیوں تک زندہ نہیں ہو سکتا۔ ہضم و معدوم ہونے کا باعث ہوتا ہے۔ نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ بادی غذا کو مزید ہضم کا استعمال تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری جزو ہے۔ ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ نون ہڈیوں اور عضلات کی سختی و زخمی انسانی ہیں ہونے والے کیمیائی تغیرات کے لیے بھی نمک کی اہمیت ہے۔

کرونی کو نمک میسر نہ آئے یا وہ اس کو ادا نہ کرنا چھوڑ دے تو اس میں نمک کی بوجھدار قدرت موجود ہوتی ہے۔ وہ کم ہو جاتی ہے جس میں اس کا فائدہ خراب ہو جاتا ہے۔ دوران نون سست پڑ جاتا ہے جس طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

وہ لے تمامال سے غذا کے ہضم میں مدد دیتی ہے۔ بھوک کو بگڑنے سے روکتا ہے۔ اس کے علاوہ نمک اور بھی فائدے رکھتا ہے۔ چنانچہ انسانی میں نمک کی ٹلی مٹھ میں رکھنے سے باغیچہ کے خاتم ہونے میں تاخیر کاٹنی کم اٹھتی ہے۔

نمک تپتا ہے۔ اگر معادہ میں غذا فاسد ہو جائے اور اس کے ذرات پیش آجائے تو سوا تو نمک ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیا جائے اور معدے کی فاسد غذا نکل جاتی ہے۔

نمک پانی سے اچھا ہونے کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے گرم مٹھ کر جانے سے مریض کی قوت جسمانی بہت جلد لوٹ آتی ہے۔ گرم پانی میں نمک لکھن گرم پانی پلانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نمک روزانہ نمک کے پانی سے لیں اور اس سے ناک دھوئیں تو اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر کوئی لٹکے ہوئے ہوں تو نمک لکھن پانی سے غزروں سے آرام دیتا ہے۔

نمک کو باریک پیس کر سلائی سے آنکھوں میں برابر لگاتے رہو۔ نمک خارش اور جالہ پھول دور ہو جاتے ہیں۔

جو نکس لگانے کے بعد چونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک میں کر کے  
خون کا ہنارک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے۔ ہلدی عام زخموں کے  
مفید ہے۔ اس کو باریک میں کر چھڑکنے سے ان کا تھن (مثلاً  
جاتا اور وہ جلد بھر آتے ہیں۔

ہلدی جینائی کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ جالا پھولا کو کافنی ہے  
گرد لیکر ایک میو کے اندر داخل کر کے رکھ پھوڑیں۔ یہاں تک کہ  
اسی طرح کم از کم تین میو میں رکھیں۔ اس کے بعد گرد پانی سے دھو  
گھس کر سلائی سے آنکھ میں لگایا کریں۔

ہلدی آشوب چشم کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی کو میں کر پانی میں  
دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں پٹکائیں۔  
سرخی بہت جلد رفع ہو جاتی ہے۔

چند روز کے استعمال سے اچھی ہو جاتی ہے۔

ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اگر روئی ہو یا پردہ  
ہلدی کو میں کر بعد ایک ماشد دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چونہ برابر  
وزن میں کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ نہایت مفید و مجرب ہے اور سوجن کو دور  
کرتی ہے۔ ہلدی سوناک کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی اور آملہ خشک برابر وزن  
لیکر میں پھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھا کر ملا کر سات ماشد سفوف  
سات دن تک پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ہلدی پرنگ کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس غرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش  
دیکر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف بنا کر میو کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔  
جب زکام میں رطوبت کسی روز تک ہتی ہے تو ہلدی کا دھواں ناک  
اور حلق میں پچانے سے رطوبت کا ہنار بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔

اس اشاعت کے ساتھ طلب ہی کا مستقبل عنوان ختم ہو رہا ہے۔ عام ناظرین نے عموماً اور ہمارے دیہاتی ناظرین نے خصوصاً اس عنوان کا پرچوش نہ ہندا  
کیا ہے اس نے ہمیں اسے دل چسپی کے ساتھ مرتب کر کے پیش کرنے پر آمادہ رکھا۔ مندرجہ ذیل فرستے یہ معلوم ہو گا کہ اس عنوان میں کن کن چیزوں کے خواص  
اور ترکیبیں ہندو دھرتی کی کن کن اشاعتوں میں شائع ہوئی ہیں۔

| نام          | ماہ          | نام       | ماہ          | نام           | ماہ         | نام        | ماہ         |
|--------------|--------------|-----------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|
| آکھ          | مارچ ۱۹۵۱ء   | برہم ڈنڈی | اگست ۱۹۵۱ء   | چونا          | نومبر ۱۹۵۱ء | سجل عباس   | اپریل ۱۹۵۱ء |
| آم           | "            | برجی بوٹی | "            | دودی بوٹی     | "           | گوما بوٹی  | "           |
| آملہ (اول)   | اپریل ۱۹۵۱ء  | بکاسن     | "            | دھنیا         | دسمبر ۱۹۵۱ء | گیندا      | "           |
| ادک          | "            | بکن بوٹی  | "            | ڈھاکا         | "           | گھیتکوا    | "           |
| انڈ          | "            | بوسیلی    | "            | رن بوت        | "           | لال مرہیں  | "           |
| انڈ خربوزہ   | مئی ۱۹۵۱ء    | بوند      | "            | ریٹھا         | "           | لہسن       | "           |
| اسگندو بوٹی  | "            | جینگن     | "            | سیاری         | جوری ۱۹۵۲ء  | لیون       | "           |
| اکاس بیل     | "            | بہرہ      | "            | ستہ اتاسی     | "           | ماش        | "           |
| اسی          | "            | بیل       | "            | سرس           | "           | پھبھی بوٹی | "           |
| املتاس       | "            | پیار      | ستمبر ۱۹۵۱ء  | سنھالا        | "           | مکھو       | "           |
| املی         | جون ۱۹۵۱ء    | پیل       | "            | سہدوی         | "           | منڈی بوٹی  | "           |
| انار         | "            | پیشکری    | "            | شاہرہ         | فروری ۱۹۵۲ء | مولی       | "           |
| انجیر        | "            | سلی       | اکتوبر ۱۹۵۱ء | شیشم          | "           | ناریل      | "           |
| اندھرتن      | "            | تہاکو     | "            | کرچوہ         | "           | نیم        | "           |
| باچی         | جولائی ۱۹۵۱ء | تھوہر     | "            | کوندی بوٹی    | مئی ۱۹۵۲ء   | نمک        | "           |
| بالہ (والدہ) | "            | جامن      | "            | کرکندہ        | فروری ۱۹۵۲ء | ہڑ         | "           |
| بول دھیکر    | "            | جل دھنیا  | نومبر ۱۹۵۱ء  | گنگسی بوٹی    | "           | ہلدی       | "           |
| جھوا         | "            | جھاؤ      | "            | گاجیر         | مارچ ۱۹۵۲ء  | "          | "           |
| بڑ           | "            | چرچہ      | "            | گولہ مار بوٹی | "           | "          | "           |



# درد کی ترپ سے محروم انسان

احساس کی کوئی وجہ نہیں بیان کر سکے۔ انھوں نے فرینک کو ہارس نیشن دیکھ پڑا جس کی جڑ منہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے، اور راتی بعد ہی اور اس بات کا انتظار کرنے لگے کہ اس کی آنکھوں میں آنسو جھپکنے لگیں گے۔ انھوں نے اس کے جسم پر چٹکیاں لیں حتیٰ کہ اس کے رخساروں پر پتھر بھی لگائے لیکن فرینک ہنسنا ہی رہا۔ البتہ فرینک اپنی زندگی میں صرف ایک مرتبہ درد کا احساس کیا اور بھی اس وقت جب اس پر التهاب ناکہ لگایا۔ انڈی۔ انش کا شہدہ جلد ہوا تھا۔ درد اس کی محنت ہمیشہ اچھی رہی ہوا اور ان بھی وہاں کو تو اتنا درد نہ تھا۔

یہاں تک تو فرینک سوٹ میں مین کی خوش نصیبی ان کے ہر لیکن ان بات کا نہیں کیا جاسکتا کہ درد انسان کی صحت پر آنے والے خطرات سے آگاہ کر دیتا ہے اور جو کچھ اس معاملہ میں فرینک حلقے میں جس واقعہ ہوا اس لیے دائرہ سے بد نصیب بن انسان تصور کرتے ہیں مثلاً اسے بھی دانتوں کے درد کا احساس نہیں ہوا اور اس لیے وہ اپنے دانتوں میں پہلا ہونا نے اسے مرض سے ناواقف ہے اور معاملہ سے بھی مجرور رہا یا پھر یوں سمجھیں کہ اگر وہ زخمی ہو جاتا تو جب تک وہ زخم سے خون کو بہتا رہتا تو اسے یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ وہ زخمی ہو گیا ہے۔

فرینک سوٹ میں دنیا کے اعتبار سے دھلتا ہے اور کام کے دوران میں کبھی کبھی اس کے ہاتھوں پر مٹی جونی معدنیات کے چھیننے پر کر پڑے آبلے ڈال دیتے ہیں لیکن اگر وہ درد کو محسوس کر سکتا تو وہ ان چھینٹوں سے بچنے کی کوشش بھی کرتا لیکن نہ تو اسے درد کا احساس ہوتا ہے اور نہ وہ ان چھینٹوں سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ فرینک اپنے تیار کر کے عموماً اپنی بیوی کو دیتا رہتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی اسے فرینک ٹپے کو ہاتھ میں لینے ہی سے گرا دیتی ہے۔ اسے موقعوں پر ٹھہرے گرم ہوتا ہے۔ لیکن چونکہ فرینک اس کی گرمی کو محسوس نہیں کرتا اس لیے ٹپے اپنی بیوی کے حوالے کرنے میں کوئی ٹکلف بھی نہیں ہوتا لیکن حرج کی بات یہ کہ فرینک لطیف لمس کو فوراً ہی محسوس کر لیتا ہے اور حریف ترین لہر کے احساس میں بھی وہ بے حد مدد جس واقعہ ہوا۔

اب سوال یہ ہے کہ کیا فرینک آگ پر بھی چلتا ہے یا چل سکتا ہے؟ اس سلسلے میں مستقبل کے متعلق تو کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ لیکن ابھی تک اس نے اس قسم کی کوئی کوشش نہیں کی۔ البتہ وہ اپنے ہاتھوں میں انگارے ضرور رکھتا لیتا ہے اور اس کا خیال ہے کہ ہندوستانی لوگوں کے روبرو اس قسم کے چند مظاہرے ضرور کر سکتا ہے۔

فرینک سوٹ میں کی عمر لگ بھگ چالیس سال کی لیکن جب اس کی عمر چالیس سال ہی اور اسے اس کی کسی ضرورت کی وجہ سے درد کو بھگایا جاتا تھا۔ اسے آہ تک بھی نہیں نکلتی تھی اور اگر وہ کبھی بھوک لکھا کر کہتا تھا تو نہ کھاتا۔ نہ سوٹ میں سہولت وہ چیخ تو ضرور اٹھاتا تھا لیکن اسے روتا ہوا کبھی نہیں لہو بہت فرینک سوٹ میں سات سال کا ہوا تو اتفاقاً گوہے کہ ایک گائے کے بچہ پر ایک گھبراہٹ لگ گیا اور اسے سینے کے لیے تیرہ ٹانگے لگانے پڑے۔ اسے کانے کے دوران میں وہ اس درجہ سکون کے تھا بھارہ گویا اسے زخم ہی نہیں لگا رہا تھا۔ چنانچہ وہ کام سے باز ہو جانے کے بعد کھولتے۔ پانی سے غسل کیا کرتا تھا۔ اس کے ساتھ ہی اسے جڑے گیٹھا دیکھتے بہتے ہمہ اندازہ نہایت پر مسکراتا ہوتا تھا۔

فرینک اب چالیس سال کا ہو گیا ہے۔ اس کی صحت بہت اچھی ہو اور ڈاکٹر دیکھ کر حیرت منسوب ترین شخص قرار دیتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ دنیا کی سب سے زیادہ محسوس ہونے والی درد اور تکلیف کو محسوس کر سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں ممتاز ترین ماہرین عضویات اسے جلی کے ذریعہ سے بات بھی پہنچاتے رہے ہیں۔ انھوں نے اس کے جسم میں مین نہیں بھی پھونپیں اور اس بات پر کھوئے ہونے والی کے تھا وابستہ نکلایاں بھی رکھ کر اس کی جسی کی آزمائش کرتے لیکن فرینک اسے تمام موقعوں پر اپنے عمل اور الفاظ سے یہ بات ثابت کر دیتا ہے کہ اس پر اس سے کسی عمل کا ذرہ برابر بھی اثر نہیں ہوتا۔ پھر اسی قدر نہیں بلکہ اندازہ سب سے کم تا بہت کم اس میں اس کے جسم کو دیا سلائیوں سے جلانے کے علاوہ خارجی ہونا وہ جس سے پہلا کرنے کے لیے اسے بعض مخصوص ادویہ بھی استعمال کی گئیں۔ فرینک اس سے کسی بات کا بھی کوئی اثر نہیں ہوا اور اس کی زبان سے ایسے الفاظ نہ نکلتے کہ ان سے کچھ نہیں سنا گیا جس سے اس کے احساس درد کا پتہ لگتا۔

اس کے باوجود ڈاکٹر نے اپنی تحقیقات کو آخری منزل تک پہنچانے اور اس بات کو ثابت کرنے کے لیے کہ کہیں فرینک خود بھی بے ارادہ کسی فریب میں مبتلا نہ ہو اس فرینک کو برقی صدمات پہنچا دیے مین میں ٹھکنے کے ڈھکنے پر دونوں ہاتھ رکھ دینے کی بات۔ مین میں کوئی قوت کے ساتھ چلا دیا لیکن فرینک کی پیشانی پر تک نہ آیا۔ مین حالت دیکھ کر ڈاکٹر کو یہ شبہ پیدا ہو گیا کہ کبھی کی مشین ٹوٹ گئی ہو۔ اس نے ڈاکٹر کو مشین کے ڈھکنے پر اپنا ہاتھ رکھ دیا اور ساتھ ہی اس کے منہ سے ایک چیخ نکلی۔

یہ کام کر رہی تھی لیکن فرینک اس سے متاثر نہیں ہو سکا تھا۔

بہال ممتاز ترین ماہرین اعصاب بھی درد اور ذہنی بیماری کے اس عدم

# سوئیٹ روس میں طبی امداد کی حیرت انگیز ترقیاں

کرنل جلال شاہ کا  
روس سے واپسی پر

سوئیٹ روس میں کرنل جلال شاہ کی قیادت میں پاکستانی ڈاکٹروں کا ایک وفد سوئیٹ روس گیا تھا۔ وفد کے واپسی پر کرنل شاہ نے انگریزی "ڈان" کو اچی کے خصوصی نامہ نگار کو ایک بیان دیتے ہوئے کہا ہے کہ ہسپتال کی نظام زندگی کے تحت سوئیٹ روس میں علوم طب کے جو حیرت انگیز ترقی حاصل ہوئی ہیں اس سے بہت متاثر ہوا ہوں۔

کرنل شاہ نے مزید فرمایا کہ وہ ابتدا میں ہسپتال کی روس میں میڈیکل سائنس کی ترقی کے دعوے کو صحیح تسلیم کر کے لیے تیار نہیں تھے لیکن جب انھوں نے پچھم خود فی اور علی اعتبار سے مریضوں کی طبیعت کی طبیعت اور ان کی ہمدردی کو دیکھا تو انھیں اس دعوے کو تسلیم کرنا ہی پڑا۔ موصوف نے سوئیٹ روس میں مریضوں کو سب سے پہلے بغیر آپریشن کرنے اور طبی دماغی کی امداد سے تکلیف کے بغیر پچھوں کی پیدائش کے واقعات کو بطور مثال بیان کرنے کے بعد فرمایا کہ سوئیٹ روس کے طول و عرض میں صرف جسم کے تکلیف دہ حصہ کو سن کر کے آپریشن کیا جاتا ہے اور ۱۰۰ فی صدی تکلیف کے بغیر پیدا ہوتے ہیں۔ دوسری ڈاکٹر اور ان کا عملی سہارا خود غرض کے تحت بیمار داری کے فرائض انجام دیتا ہے اسے دیکھ کر حیرت ہوتی ہے جس کی وہ لوگ مریضوں کو خوش اور مطمئن رکھنے کے لیے بعض اوقات اپنی شخصیت اور اپنے اصول کو بھی نظر انداز کر دیتے ہیں۔

موت پر غالب آنے کی توقع۔ کرنل جلال نے اپنے بیان کو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ عینویات کے روسی ادارہ "پاولوف انسٹی ٹیوٹ" میں عمر کو بڑھانے کے لیے مردوں کو از مرمر زندہ کر دینے کے تجربات کیے جاتے ہیں اور سوئیٹ سائنس دانوں کو اس بات کی توقع ہے کہ "پاولوف انسٹی ٹیوٹ" محقریب موت پر فتح حاصل کر لے گا۔ پھر سوئیٹ روس نے خنک کے ذریعہ سے جنون اور بلغم پر اثر کا علاج کر کے بے بسلی میں بھی قابل ذکر ہے نہیں بلکہ حیرت انگیز ترقی کی ہے۔

موصوف نے اس طریقہ علاج پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ مریضوں کو اس کا مہی فراموش کر دینے کے لیے دو ہفتے تک ایسے ایک تا ایک کمرے میں سلا یا جاتا ہے جہاں آواز نہیں پہنچ سکتی۔ کرنل جلال نے یہ بھی بتایا کہ روس میں صحت عامہ پر مبنی ادارہ کی ہر رسانی کے شعبے مستعدی اور طبیعت کار کے اعتبار سے بے نظیر ہیں۔ دونوں شعبے پوری طرح قومی بنادے گئے ہیں اور ان پر حکومت کا کوئی اثر نہیں۔

ڈاکٹروں کی تعداد۔ کرنل جلال کے بیان کے مطابق اس وقت سوئیٹ روس میں ڈاکٹر لاکھ ڈاکٹر موجود ہیں اور ۱۰۰ فی صدی طبی دس گا ہوں سے ہر سال میں ہزار ڈاکٹر تعلیم پا کر اس تعداد میں اضافہ کرتے رہتے ہیں۔

سوئیٹ روس میں کرنل جلال شاہ کے چھوٹے چھوٹے گاؤں میں بھی ایک ایسا ادارہ جہاں ایکسپریس کا پورا سامان مبتلا ہے اور جن مریضوں کا علاج ممکن نہیں ہوتا انھیں ضلع کے مرکزی شفا خانہ میں منتقل کر کے اپنی تعطیل کے ایام کی طبیعت صحت گاہ میں بستر کرنے کے لیے میں عمومی طبی معائنہ کے مکمل استقامات کیے گئے ہیں اور چالیس سال کے کونسل میں ایک مرض سرطان سے محفوظ رہنے کے لیے اپنا طبی معائنہ سوئیٹ روس کی طبی تعلیم گاہوں میں طالبات کی کونسل کے اندازہ کے مطابق ان تعلیم گاہوں میں تشہیر اور افعال کے چھوٹے کمرے تشہیر اور حلقے قائم ہیں وہ طلباء کے لیے محدود ہیں اور اس لیے یہ کار کی بدولت اساتذہ طلباء پر زیادہ توجہ دے سکتے ہیں۔

سوئیٹ روس کے طول و عرض میں طبی تعلیمات اور صحت دی جاتی ہے اور تمام طبی تعلیم گاہوں کے تحت تجربہ گاہ والے اساتذہ بھی جو سوڑے ماہوار سے لیکر چار ہزار روپے ماہوار تک تنخواہیں ہوتی ہیں سوئیٹ روس کے طبی تعلیم گاہوں کے طالبات کی کونسل نے ان سے یہ سوال کیا کہ کیا آپ صحت سخت جنت کرنے کے لیے جانا سہل کا جواب مان میں سے جانے کے بعد وفد کی مصروفیت کا دورہ اس کے باعث ہم طبی اداروں اور مرکزوں کے علاوہ اور کچھ طبی اداروں کے اپنے بیان میں کرنل جلال نے کہا کہ جب وفد کا دورہ ختم ہوا تو اس نے اس خیال کا اظہار کیا کہ انھیں وہی طبی مراکز اور ادارت دیکھ کر حیرت ہوئی اور ان میں سے بیشتر کا قیام انقلاب ۱۹۱۷ء سے قبل عمل میں تھا۔ کرنل جلال اس خیال سے متفق نہیں رہے کہ سوئیٹ روس کے سلسلے میں نمایاں ترقی کی ہے۔ کرنل جلال نے اپنے اس دورہ کا دورہ ہونے کا کہنا کہ مجھے سوئیٹ روس میں کے باشندوں کی عمومی زندگی کا موقع نہیں ملا لیکن مجھے جس معالج شفا خانہ، رستوران، دوا خانہ، اتفاق ہوا میں نے وہاں لوگوں میں قیام امن کی جذبہ کو دیکھا ہے ہر جگہ ہماری گفتگو کا انجام قیام امن کی خواہش کے اظہار ہی پر ہوتا ہے۔ اپنے بیان کے آخر میں کرنل جلال نے بتایا کہ انھوں نے سوئیٹ روس کے باشندوں کے قلوب پر یہ حقیقت واضح کرنے کی کوشش کی کہ جب اور آشی کا دماغی جو اور خود لفظ اسلام کا مطلب امن و مسرت ہے

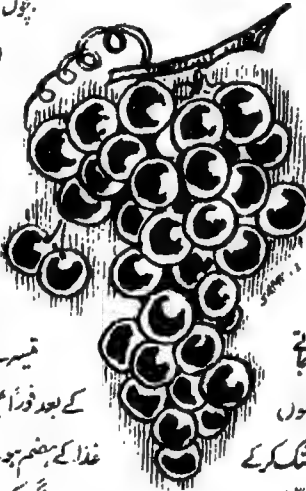


## اس مہینے کا پھل — انگور



پائے جاتے ہیں کیلیم خاص  
مقدار میں ہوتا جو دوران میں حیاتیں ب (دوامنری) کافی مقدار میں پائے  
جاتے ہیں۔ اسی لیے انھیں بدن کو غذائیت دینے اور قوت بڑھانے کے لیے  
بہت اچھا مٹو سمجھا جاتا ہے۔ انگور کے متراستعمال سے بدن میں خون صاف  
کی پہلا نش بڑھ جاتی جو اردو ذرا اور ط قوت ہو جاتا ہے۔ ایک خاص خوبی اس  
میں یہ بھی ہو کہ یہ مہینے تاثیر رکھتا جو اس کے کھانے سے دانی قبض کی شکایت  
دور ہو جاتی ہو۔ گردوں کو قوت پہنچتی ہو اور چشما بھی زیادہ آنے لگتا ہو جس  
سے خون صاف ہوتا رہتا ہے۔

انگور کو عربی میں عتنب فارسی میں زر  
سکرت میں دراکش کہتے ہیں اور ہی سنسکرت نام میں ترم کر کے ہندی میں دانک  
کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں انگور کو گریپ کہتے ہیں۔ انگور کی مہینیں ہوتی ہیں۔ پائس  
وغیرہ جالی دار مٹیاں بنا کر کھڑی کر دی جاتی ہیں اور ان پر انگور کی مہینیں پڑھائی  
جاتی ہیں بعض مورخین کا بیان ہو کہ حضرت نوح علیہ السلام نے انگور کی کاشت  
کی تھی اور ان کو آب انگور پینے سے شہرہ آگیا تھا۔ یونانیوں میں ایک قدیم روایت  
ہے کہ دیوینی سس دیوتا نے تمام اقوام عالم کو انگور کی کاشت کرنی اور  
آب انگور پینا سکھا با غرض کہ ان سب دیوتوں سے ثابت ہوتا ہو کہ انگور ان میں  
میں زمانہ قدیم سے پیدا ہوتا ہے۔



انگور شکل و شبہات رنگ مزے اور مقام پیدا نش نے  
انھار سے مختلف قسموں کے ہوتے ہیں بعض سرخ ہوتے ہیں اور  
جنس اس کے بعض انگور جنگلوں اور پہاڑوں میں خود بھی  
ہوتے ہیں اور ان کو جنگلی انگور کہا جاتا ہے بعض انگور میٹھے  
بعض کٹے بعض میں گٹھلی ہوتی ہے۔ یہ بڑے ہوتے ہیں اور  
بعض میں مثل نہیں ہوتی، یہ بیدار انگور کہلاتے ہیں اور ان کی  
کو موتیا انگور بھی کہا جاتا ہے۔ عام طور پر میٹھے انگور پسند کیے جاتے  
ہیں اور یہ زیادہ تر کھانے جاتے ہیں۔ یہ بڑے اور چھوٹے دو قسموں  
میں ہوتے ہیں۔ بازار میں عموماً ہی ملتے ہیں۔ بڑے انگوروں کو خشک کر کے  
بھی لیتے ہیں اور ان کو زیتب اور موتیہ کہتے ہیں جو عام طور پر منقہ کے نام سے  
مشہور ہیں۔ چھوٹے انگور خشک کرنے کے بعد کشن کہلاتے ہیں۔

بچوں کی عام بیماری کمزوری کے لیے بھی انگور بہت اچھا پھل ہے۔  
اس کے علاوہ بچوں کے نقص تغذیہ کے باعث جوارض لائق  
ہونے میں جیسے مرض کسٹاں، درکیش، اور ذی الامحال  
انگور کے استعمال سے سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔  
انگور کھانے کا وقت: انگور کھانے کے لیے سب سے  
اچھا وقت وہ ہے جب کہ غذا معدہ میں ہضم ہو کر آنتوں میں  
پہنچ جاتے۔ اس اعتبار سے اگر دو پہر کا کھانا کھانے کے بعد  
تیسرے پہر انگوٹھا کھاتے جاتے تو بہتر ہے۔ اس کے علاوہ کھانا کھانا  
کے بعد فوراً ہی انگور کھا سکتے ہیں۔ اس سے مہ کامز بدل جاتا ہے اور  
غذا کے ہضم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے۔ لیکن ہمارے انگور کھانا مناسب نہیں  
ہے۔ ہمارے انگور کھانے سے اس بات کا اندیشہ ہو کہ اگر معدہ میں فاسد مادہ  
موجود ہو تو انگور کے استعمال سے اس میں اضافہ ہو جائیگا اور اس سے توقع  
کے مطابق فائدہ حاصل نہیں ہوں گے۔

انگور کھانے کا طریقہ: انگور کھانے سے پہلے ان کو پانی سے دھو کر  
صاف کپڑے سے خشک کر لیا جائے۔ اس کے بعد ایک ایک دانہ کھایا جائے  
اگر انگور کا چھلکا باریک ہو جائے تو اس قدر شفاف ہو کہ اس کی گٹھلی بھی نظر  
آنے تو اس کو چھلکا سمیت کھا سکتے ہیں۔ گٹھلی چباتی نہ جاتے بلکہ انگور کھانے  
وقت اس کو منہ سے نکال پھینکیں۔ لیکن اگر انگوٹھا کھلکا سخت ہو تو اس  
کا رس چوس لیں اور پھر گٹھلی سمیت تھوک دیں۔  
بعض حالت میں انگور کا رس بھی پلایا جاتا ہے۔ انگوروں کو

جو دم کے آس پاس آباد ممالک کی آب ہوا انگور کے لیے نہایت مناسب  
ہے۔ اس لیے کاشت کار انگور سب سے بہتر ہوتا جو اردو ماں اس کی پیداوار بھی زیادہ ہے۔  
کوئٹہ، پشاور، گوجرانو، بہترین انگور کی نہایت لطیف شیریں اور سیلا ہوتا جو کشمیر اور  
فوجہ کی مشہور ہیں لیکن لطافت اور شیرینی میں چمن کے انگور کو نہیں پہنچتے۔  
اطباء کا بیان ہو کہ کھانے کے لیے سب سے بہتر انگور وہ ہے جو بیل پر ہی کپے اور پچنے  
کے بعد بھی کئی روز بیل پر رکھا ہے۔ ایسا انگور بہت میٹھا ہوتا ہے اور بدن کو غذائیت  
دیتا ہے۔ انگور تمام میووں اور پھلوں میں افضل ہے۔ عمدہ کپے ہوتے انگور مزاج کے  
استہار سے گرم و تر ہوتے ہیں۔ کیمیاء کی تجربہ کرنے پر ان میں شکر اور معدنی ملکیت

مذکور بالا طریقہ سے صاف کر کے ایک صاف ملل کے کپڑے میں رکھ کر ہاتھوں سے دبا دبا کر سنبھالیں یا مشین میں دبا کر رس نکال لیں اسکے بعد استعمال کریں۔ انگوروں کی مقدار خوراک :- ہر شخص اپنی طاقت اور قوت ہضم کے مطابق انگور کی مقدار خوراک متعین کر سکتا ہو لیکن عام طور پر ایک متوسط انسان کے لیے اکدم پائوسے پاؤ بھر تک مقدار خوراک مناسب انگور کا رس۔ اتور کافی ہو۔

منفا اور کثرت مش بھی غذائیت کے اعتبار سے خشک میوے میں سب سے اچھی سمجھی جاتی ہیں۔ فوائد کے لحاظ سے بھی یہ بہترین میوہ جو۔ یہ خون کی بیماریاں کو بڑھاتی ہیں۔ بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہیں مِلین میں، دائمی قبض کو دور کرتی ہیں بعض آدمیوں میں پندرہ بیس منفا کھانے سے کھل کر پانچا ہوتا ہے لیکن دائمی قبض کے مریضوں میں ان کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ پندرہ بیس منفا کے دانے بیچ نکال کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو رکھیں صبح کو یہ پانی پییں اور منفا کھائیں۔ اس کے ایک ڈیڑھ گھنٹے کے بعد اجابت با فراغت ہو جائے گی اور چند روز برابر استعمال کرتے رہیں گے اس سے انتہا کی طبعی حرکت بحال ہو کر دائمی قبض کی شکایت بالکل دور ہو جائے گی۔

انگوروں کے رس کو محفوظ کرنے کا طریقہ :- ہر موسم میں انگور دستیاب نہیں ہوتے، اس لیے ہر کارس نکال کر رکھتے ہیں اور ضرورت پر اس سے کام لیتے ہیں۔ ہن کا طریقہ یہ ہے کہ مذکور بالا طریقہ سے انگوروں کا رس نکال کر ایک تن میں رکھیں اور پھر اس کو ایک دوسرے بڑے برتن میں رکھ کر اتنا پانی ڈالیں جو چھوٹے برتن کا گردن سے نیچے رہے اور جوش کھا کر چھوٹے برتن میں ڈجائے۔ اب اس بڑے برتن کو چھوٹے برتن سمیت اگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ چھوٹے برتن میں انگور کا رس جوش کھاتے ہوئے پانی کی گرمی سے گرم ہو جائے۔ اب اس کو پانی سے نکال کر چوبیس گھنٹے تک مکھچھوڑیں تاکہ اس کی گاد نیچے چھ جائے اور صاف رس بھر آئے۔ اب اس بھرے ہوئے رس کو فلائین کے کپڑوں کی تھوں سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ بوتلوں کو منہ تک بھرا جائے بلکہ ایک ڈیڑھ انچ خالی بھرا جائے اب اس بوتل کو بنا کارک لگانے ایک پانی سے بھرے ہوئے برتن میں اس طرح رکھیں کہ اس کا پینڈا برتن کے پینڈے کو نہ لگے۔ اس کے بعد برتن کو ہلکی آہٹ پر رکھیں یہاں تک کہ پانی ابلنے کے قریب پہنچ جائے۔ اب بوتل کو پانی سے نکال کر فوراً کارک لگا کر رکھیں۔ یہ اس مدت تک محفوظ اور قابل استعمال رہے گا۔

انگور نہ ملنے کے زمانہ میں اس انگور کے رس کو استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ رس بچوں کے دانت نکالنے کے زمانہ میں استعمال کرنے سے ان کے قبض کو دور کرتا ہے

اور قبض کی وجہ سے جو ششی دورے پڑنے لگتے ہیں وہ بھی اس کے رس رک جاتے ہیں۔ بچوں کی پیاس اور منہ اور حلق کے چھالوں میں بھی بکھا مفید ہے۔ بچوں کے لیے اس رس کی مقدار خوراک تین تین ماشے صبح و شام، بڑوں کو بھی یہ رس عام جسمانی کمزوری، قبض، ضعف، گردہ، بخار، پیشاب کے مشکل سے آنے کی صورت میں استعمال کر لیا جاسکتا ہے۔ رس ایکٹو ڈیڑھ تولہ تک دن میں دو تین بار دے سکتے ہیں۔ انگور کا رس اور سرکہ بھی بنایا جاتا ہے اور ان کے بنانے کے طریقے یہ ہیں

رُب انگور بنانے کا طریقہ :- یہ ہے کہ صاف کیے ہوئے کھول یا چینی کے برتن میں ڈال کر کسی لکڑی کے ڈنڈے یا پھلے کے کچلیں اس کے بعد ملل کے صاف کپڑے میں لیکر۔ یہ پھوڑیں۔ اس کو ہلکی آہٹ پر پکا کر کاڑھا کریں یہاں تک کہ چوتھی رہ جائے۔ اس میں برابر وزن قند ملا کر قوام بنا کر رکھیں بوقت ضرورت یہ رُب شربت انگور کے بجائے ایک تولہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

شربت انگور بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ میٹھے انگوروں کا رس اس میں دوسیر قند ملا کر ہلکی آہٹ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا ذرا شربت بن جائے و داغ کو فرست و تقویت بخشا ہو اور عداوت و طبع کو بہت انگور سے کہہ۔ انگوروں کا رس مذکور بالا طریقہ سے نکال کر دھو میں بھر کر رکھ دیتے ہیں۔ جب اس میں ترش پیدا ہو جاتی ہو تو دھو بوتلوں میں بھر کر رکھ لیتے ہیں۔

ایورویدک میں دراکشا ارشٹ اور دراکشا سوتیا۔ نیچے عام جسمانی کمزوری کے ازالہ اور دائمی قبض، کھانسی، دھواں، دوسرا امراض میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

بعض تجربے :- بعض مجربین کا بیان ہے کہ انگور کو ہل سے بہت پر غرقہ کے سبز پتوں کا رس لگانے سے وہ عرصے تک محفوظ رہتا ہے۔ انگور کے خوشوں کو سوتے کے پانی میں تر کر کے نکال دیں تو وہ بہت خوب نہیں ہوں گے۔

انگور ترش :- کھٹے انگور بھی غذائیت رکھتے ہیں لیکن ان سے بہت ہوتی ہے۔ قبض پیدا کرتے ہیں۔ صفاوی مزاج اشخاص کے لیے مناسب ان کے معدے اور ہجر کو طاقت دیتے ہیں اور بھوک لگاتے ہیں۔

انگور خام کو خورہ :- کہتے ہیں کہ کچے انگور کھاتے نہیں جاتے اور یہ قابض ہوتے ہیں۔

## علاج بالافاعی (سانپوں علاج)

اور میں ہوں کے جلد ہی وفات پا جانے کی پیشین گوئی کر چکا تھا۔ مجھے ریس ہے گھر جانے میں اندیشہ ہوا، مگر چاروناچار وہاں جانا ہی پڑا۔ ریس کے گھر پہنچا تو وہاں میں نے رنج و الم کا کوئی اثر نہ پایا۔ ساتھ ہی اس لڑکے کے متعلق کچھ پوچھنا بھی نہ چاہتا تھا۔ تاکہ غم تازہ نہ ہو۔ لیکن ایک روز میرا بھائی نے خود ہی ایک نوجوان لڑکے کی طرف اشارہ کر کے مجھ سے سوال کیا: ”کیا آپ اس نوجوان کو پہچانتے ہیں؟“ وہ لڑکا دیکھنے میں خوبصورت، صحت مند اور نہایت خوش نظر آ رہا تھا اور خدمت کے ساتھ مل کر میری خدمت کے ذرائع انجام دے رہا تھا۔ میں نے جواب دیا: ”نہیں میں نہیں پہچانتا۔“ ریس نے کہا: ”یہ میرا بیٹا ہے جس کی زندگی سے آپ نے ایسی خاصی ہوئی تھی۔ یہ شکر مجھے بڑی جتن ہوئی، میں نے صحت یابی کا سبب پوچھا، جواب میں وہ اس طرح گویا ہوا کہ: ”آپ بے ایمان ہیں، آپ نے اس سے ایسے توں نے بھانپ لیا کہ آپ نے اس کی زندگی سے ایسی خاصی ہوئی تھی۔ اس لیے مجھ سے لڑکے نے کہا کہ: ”مجھے اس میں ذرا بھی شک نہیں جو کہ طبیعت جبے جو طبیعت میں لگانا۔“ لڑکا میں، آپ میری زندگی کے متعلق ایسا نہ خیال ظاہر کیا جو اس لیے ابا جان! آپ میری یہ درخواست، کہ ان تمام لوگوں کو جو میرے بھائی ہیں! میرے پاس سے بٹا دیجیے کیونکہ جب میں ان کی صحت مندی کو دیکھتا ہوں اور پھر ان کی ناقصی کا خیال کرتا ہوں تو بخار آ جاتا ہے جو میری موت کو قریب قریب کر دیتا ہے۔ اس لیے آپ مجھے ان سے نجات دلائیے اور میری خدمت کے لیے فلاں دایہ کو مامور فرمادیجیے۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ دایہ کے لیے ڈرانہ گھر سے اچکا ہوا کھانا لایا اور میں نے اس کو جو وہ طلب کیا دیا اور اس کا پرہیز توڑ دیا گیا۔ ایک روز دایہ کے لیے کڑھی بھیجی گئی تھی، دایہ کو بھلی چھوڑ کر کسی ضرورت سے باہر چلی گئی۔ کڑھی میں لڑکے کے سامنے تھی۔ دایہ چلا پس آئی تو دیکھا کہ پیالے میں کڑھی تھوڑی سی بچی ہوئی ہے اور اس کا رنگ بھی بدلا ہوا جو میری صحت میں سے بہت کچھ کھا لیتا ہے۔ دایہ نے پوچھا: ”بیٹے، یہ تم نے کیا کیا؟“ بھئی ہو گیا لڑکے نے کہا: ”بی امان! پیالے کو اب ہاتھ نہ لگانا اور اسے اپنی طرف کھینچ لیا اور کہا: میں نے ایک بڑا سانپ دیکھا جو مل سے نکل کر رینگتا ہوا پیالے کے پاس آیا اور اس میں منہ لگا کر کڑھی کھائی، پھر اس میں نے کڑھی جس سے کڑھی کا رنگ خراب ہو گیا۔ میں نے جی میں کہا کہ میں تو مر رہا ہوں“

علاج بالافاعی یعنی سانپوں کے ذریعہ علاج قدیم زمانہ میں رائج تھا اور بھی مغربی ملکوں میں خاص خاص دوا میں سانپوں سے بنائی جاتی ہیں۔ طب تدبیر میں تریاق فاروق، ہندو پاک کی دوا جو مہیوں امراض میں کام لگتی رہی۔ اس میں بھی بخار دوسرے اہم اجزاء کے ایک جزو سانپ کر۔ عبد اللہ ابنہ فی طبقات الاطباء، عربی زبان میں اہل قادیان کی مسئلہ جو میں ہیں بہت سے واقعات علاج بالافاعی کے ضمن میں بیان کیے گئے ہیں۔ چنانچہ ایک واقعہ یہ بیان کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے افیون کی زیادہ خوردگی کے بھول سے لٹائی اور گھر سے نکل کر جنگلی ماہی، جب وہ ایک کپاس پتھر پتھر پر پیش ہو کر گر پڑا۔ درخت پر ایک سانپ رہتا تھا اور دیکھ کر پیش آدمی کو کاٹ لیا۔ سانپ کا ڈسنا تھا کہ اس کا زہر افیون کے زہر سے زیادہ تیز تھا اور وہ افیون کا مارا تھی درست ہو گیا۔

اسی کتاب میں دوسرا واقعہ یہ بیان کیا گیا ہے کہ ایک جذامی شخص کو طبیعت بدایت کی ”کھل لہو لافاعی“ سانپ کا گوشت کھایا کر طبیعت نہایت برطرف ہو گیا اور چند ہی دنوں میں صحت یاب ہو گیا۔

تیسرا واقعہ امام طب البوکری محمد بن زکریا رازی نے بیان کیا جو کہ میں نے اپنے پاس علاج کے لیے جاری تھا۔ راستہ میں بیکام کی منزل پہنچی۔ نے زہر دیرمی آمد کی اطلاع ملی تو انھوں نے میرا پر تپا کہ استقبال ہے لگے۔ کچھ پھیلایا اور میری بڑی خاطر درات کی۔ پھر مجھ سے درخواست کی کہ میں اس لڑکے کا معائنہ کروں جو مرض استسقا میں مبتلا تھا۔ میں نے مکان میں رکھا گیا تھا۔ میں نے جب اسے دیکھا تو اس کی شفا میں لگا نہ آئی۔ مریض کے سامنے دفع الوقتی کی باتیں کر کے باہر چلا آیا۔ فرک والد سے تنہا میں باتیں ہوتی تھیں تو میں نے صاف الفاظ میں منع کیا کہ اس کی زندگی سے ایسی خاصی ہو کر اور یہ کہہ دیا کہ مریض کو مارنے دیا جائے اور پرہیز نہ کر لیا جائے، کیونکہ وہ اب زیادہ دن

ناتال کے بعد میں خراسان سے لوٹا تو راہ میں پھر بیکام کے ریس نے ال کیا۔ اس وقت میں نے اس سے بات چیت کی تو مجھے ملامت ہی ملی کیونکہ مجھے اس کے مریض لڑکے کی موت کا بہت زیادہ گمان تھا

دن گزر گئے پٹ پٹ سے لگ گیا۔ میری ما بوسی بڑھ گئی۔ آخر کار بڑے چوڑے کا شور بہانگا۔ شور باسپا تو اس کی قوت بڑھ گئی اور ہمیں اس کی امید بڑھ گئی۔ اس کے بعد ہم نے اسے بد پرہیزی سے روک دیا۔ کی طاقت دن بدن بڑھنے لگی۔ یہاں تک کہ اسے کامل صحت ہو گئی۔ آپ اسے اس حال میں دیکھ رہے ہیں۔

امام رازی کہتے ہیں کہ ”مجھے یہ واقعہ سنکر بہت تعجب ہوا۔ بیان کیا کہ اگلے لوگوں کا مقولہ ہے کہ اگر ہستیا کا مریض ایسے سانپ کا گوشت کھائے جس کی عمر ساٹھ سال کی ہو تو وہ صحت پاتا ہے۔ اگر میں تمہیں یہ علاج بتاتا تو تم سمجھتے کہ میں دفعہ آخری اگر پرانا سانپ مل بھی جاتا تو اس کی عمر کیوں کر معلوم ہو سکتی تھی۔ میں خاموش ہو گیا۔

از جناب مولانا حکیم سید احمد اللہ صاحب ندوی کاتبی

زیادہ تکلیف برداشت کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اب اس سے زیادہ موقع ہاتھ نہیں آئے گا میں پیا۔ نے کی طرف بڑھا اور جس قدر کڑھی کھا سکتا کھاتی تاکہ جلد ہمیشہ کی نیند سوریوں لہریاری کی شدید تکلیف سے چھٹکارا پانچوں لیکن میں سب کڑھی نہ کھا سکا اور اپنی جگہ واپس آگیا۔ اتنے میں تم آگئیں۔ دایہ نے کڑھی اس لئے کے ہاتھ اور منہ میں لگی ہوئی دیکھی تو اس کے قول کی تصدیق ہوئی۔ پھر لڑکے نے کہا کہ ”پیانے کو کچی کچی کڑھی سمیت زمین میں دفن کر دو تاکہ کوئی اسے نہ کھائے ورنہ وہ مر جائیگا“ دایہ نے اس پر عمل کیا اور میرے پاس آکر سارا ماجرا بیان کیا۔ یہ سنکر میرے ہوش اڑ گئے۔ میں بھاگا ہوا اس کے پاس پہنچا تو اسے سوتا ہوا پایا۔ میں نے ہدایت کی کہ اسے جگاؤ نہیں دیکھو انجام کیا ہوتا جو۔ شام کو وہ بے دار ہوا تو پیدینہ سے شرلوں رہتا۔ پھر اسے اسپتال شروع ہو گئے۔ رات بھر اور دوسرے دن تک اس سے زیادہ دست آگئے۔ لڑکے کا کھانا پینا بالکل بند ہو گیا۔ اسی حالت میں چند

## ماہرین سائنس و طب کی حیرانی ناطقہ سر بہ گریباں کہ اسے کیا کہیے!

جہاں تھا اس کی موٹر کو سخت حادثہ پیش آیا، جس میں باپ کا۔ کندھے کے مقام سے کٹ کر جدا ہو گیا۔ اس کا زخم اچھا ہونے ہی لڑکی کا مرض غائب ہو گیا اور وہ شفا یاب ہو گئی!

کیا لڑکی کی شفا یابی کی وجہ نفسیاتی وسائل تھے؟ یا۔ صدمہ کی وجہ سے اس کی کلاہ گرمیہ سے کارٹی سون کا سڈنی ہو کر اس سے شفا ہو گئی؟

”برٹش میڈیکل جرنل“ نے اس مسئلہ کی کوئی توجہ نہیں دی۔  
کی ہے۔

ناطقہ سر بہ گریباں کہ اسے کیا کہیے!

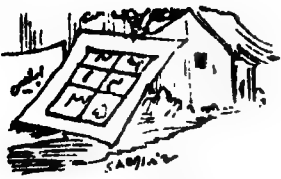
ہندوستان کی تاریخ میں جہاں بادشاہ کی حیرت نکلا کا واقعہ بھی کچھ ہی نوعیت کا تھا۔

انگلستان کے مشہور عالم طبی رسالے ”برٹش میڈیکل جرنل“ نے حال ہی میں ایک عجیب و غریب واقعہ کی اطلاع دی ہے جس پر افسانہ کا گمان ہوتا ہے۔

ایک شخص نے جس کی لڑکی مغلوب و معذور ہو گئی تھی، منت مانی کہ اگر لڑکی آرام ہو جائے تو میں اپنا سیدھا ہاتھ دے دوں گا۔ موٹر کے ایک حادثہ میں باپ کا ہاتھ جاتا رہا اور لڑکی شفا یاب ہو گئی! باپ لڑکی سے اس قدر محبت کرتا تھا کہ اس نے اپنی موٹر کے پچھلے حصے میں دروازے لگوا لیے تھے تاکہ لڑکی کو پیہ دار کرسی پر بٹھا کر بالٹا موٹر کے اندر لایا جاسکے۔

ڈاکٹروں نے کہہ دیا تھا کہ لڑکی اپنے مزمن جلدی التہابی مرض کی وجہ سے مستقل معذور رہے گی اور اس کی حالت لا علاج ہے۔

ایک دن جب کہ باپ اپنی بیوی اور لڑکی کے ساتھ تعطیل میں تھے



## میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ



اس نے عجیب طبعی بات بتائی۔ کہنے لگا: "جائے پڑوسی منگولی لڑکی اور کتوں دونوں سہیلیاں ہیں۔ ایک کے بغیر دوسرے کو چین نہیں اچھی دس باڑ روز پہلے منگول کی لڑکی اپنی منگولیاں علی گئی کتوں کو کاغذ لک گیا اور اسی روز سے وہ اس سچی کہ آسیدنے آؤ پوچھا میں تھوکی مطلق مانے کو تیار نہیں تھا اور آخر کار میں نے یہ فیصلہ کیا کہ دوسرے روز سویرے ہی جا کر میں کتوں کو خود ہی دیکھوں گا۔ اتفاق کی بات ہی رات تقریباً ۱۲ بجے خواب نہاتا کا پنا گھبرا ایا ہوا آیا اور مجھے سوتے سے جگا کر اس نے بتایا کہ کتوں کو اس وقت آسیدی درے پر نشان کر رکھا ہے میں فوراً اس کے ہمراہ گیا۔ کتوں کی ماں اور بچے باہر بیٹھے دوپٹے تھے اور کتوں کو ٹھٹھی میں بند کر دیا گیا تھا۔ خوف زدہ ٹھٹھے نے مجھے اندر داخل کر کے باہر سے کنڈی جڑھلی کتوں نے سالم دیوانگی میں اپنے تمام کپڑے تار تار کر ڈالے تھے۔ اسکی آنکھیں جھٹی ہوئی اور بال بکھرے ہوئے تھے۔ مجھے دیکھ کر اسے اپنی نیم پر ہنگی پر ڈال بھی شرم و حیا محسوس نہیں ہوئی میری نگاہوں کو ایسا منظر دیکھنے کی عادت نہیں اس لیے میں بہت زدہ ہو کر اسے گھور رہا تھا اس کے میڈل کی لونی جیسا نازک اور سفید مرد مریم اور اچھری ہوئی چھاتیوں کا مجھ پر کھڑکی اثر نہیں ہوا۔ غالباً کتوں کی بھانک کے خوف سے میرے جذباتی احساسات کو موت آچکی تھی گھبراہٹ میں میں نے آئینہ لکری شروع کر دی اور وہ آنکھوں میں آنکھیں لکرتیزی سے میری طرف آئی اور چاکلے لوانہ دار مجھ سے لپٹ گئی میرا جسم دھشت کی وجہ سے تھرتھرا رہا تھا اور پوری طاقت مجھے کسو ہوئے تھی چند منٹ بعد اسکی گرفت خود بخود ڈھیلی ہوئی اور وہ جیساں سی ہو کر فرش پر گر گئی تھوڑا دیر تک یہی کو جب میں نے اندر بلا یا تو وہ کتوں کو بس حالت میں کھینک چھین مانی لگے اس وقت تو اتنی دیکر اور تو یہ لکھ کر میں نے انکو ڈیا، مگر خود میری حالت بھی ناگفتہ بہ تھی۔ گلے میں ایسی چین سی تھی جیسے کتوں کے ہاتھ گلا بھیجے ہوئے ہے ہوں دو تکرور تھوکی زبان معلوم ہوا کہ تعویذ کے اثر سے اسکی حالت سہل ہو گئی جو میں نے جا کر اسکو عجیب و غریب چند دین میں بھیج دیں مگر انتہائی خود غرض کے بعد بھی اس زار دالی حرکت کا کوئی سبب ہی سمجھ میں نہ آیا۔ کچھ دنوں کے بعد جب تھوکی پڑوسی منگول کی لڑکی منگول سے آئی تو اٹھا ایک گھاس کے گچ کے پچھے میں نے اسے اور کتوں کو ہتلاؤ با منتل میں مچو پایا اور ایک سال میرے داغ نے صرف یہ سمجھا کہ یہ سب کچھ گمراہ شہوت پرستی کا نتیجہ تھا اور بڑا لیکن پھر بھی آج تک فرصت کے لمحات میں اکثر میں ہی سوچا کرتا ہوں کہ اس عجیب واقعہ کا وقوع حادثہ کا اصل محرک کیا تھا؟

ڈاکٹر شرفی خالیدی۔ بھوپالی

شہر کے جنگاموں سے دور میں اپنا زیادہ وقت دیہاتوں میں گزارنے لگی ہوں یا مخصوص اپنے گاؤں میں تو مستقل رہنا ہی پڑتا ہے۔ اس سے لڑکا شکاری میرا موردوشی پیشہ ہے۔ بھوے بھالے دیہاتیوں کے طرح کے درشت کا علاج بھی میرے ہی سپرد ہے اور بالعموم میرے احباب میری بات بند ہی نہ دے جھے "دیہاتی ڈاکٹر" کہتے ہیں۔

دیہاتوں کی بیماریاں شہری بیماریوں سے اکثر مختلف ہوتی ہیں۔ لیکن تھیں کے پیش میں درد ہو گیا یا آنکھ سوچ گئی یا کسی عورت کو سہڑ یا کا پٹیا پڑے۔ ان جیساں ہو گیا تو دیہاتیوں کے مصوم دماغ اس کو بیماری سے ہیں کہے بلکہ ان عوارض کو ایسی خطرہ بھوت پریت یا بیکرا اڑ خیال کر لیا اور جن پٹیا پر تیرہ جو کہ میں نے جب کبھی بیمار کا صرف دوا سے علان کیا تو یہاری میں بچا نے کی ہوئے کے اور اضافہ ہو گیا۔ پیہم سوچ بچا نے بعد ہاتھ پائی کھنڈیت الیہ عقدا دوگوں کے علاج کے لیے دوا کے ساتھ سون کی بھی اشارہ ضرور کی۔ دوا بعد میں اور جتنے منتر پیہم۔ فائدہ دوا ہی کتوں اور کتوں سے ہی کو پھنچا جو جس پر چاہے لکیریں کھینچ دو چاہے الیہ اس کتوں وقت ہو جانے کے بعد دیہاتیوں میں میری مقبولیت اس درجہ بڑھ گئی کہ میں گاؤں میں لدے پھندے لوگ آنے لگے اور تھن نے سے یہ فیصلہ کر لیا کہ میں ڈاکٹر کم ہوں پیر و فقیر زیادہ۔ ہنا پھر سب پر پھر خیال کیے جانے کی لاج رکھنے کے لیے مجھے پھونک پھونک لیا۔ لیکن ایک بار ایک حیرت انگیز واقعہ نے میرے حواس پاگندہ کر دیے۔ میرے ہی گاؤں کے ایک شخص کی لڑکی کتوں پر لڑ گئی۔ اس کی عمر سولہ تیرہ تھی۔ تھن نے نہر ہوئے کے باوجود عجیب بھینٹو اور شرمیلی سی لڑکی تھی۔ جب مجھ سے اس کا حال کہا تو میں نے میرا شخص کیا اور دوا بھیجی دینے پر سے فائدہ پہنچانے کے الٹا نقصان پہنچا اور کتوں کو نے گاؤں میں تیرا تھن تھا کہ یہ روئے کی بیماری کا کیا جیسے۔ بہر کیف بیماری کی جراتی تیرا بھی آدمی لے چنے لگتا ہی میں نے ہی سوچا کہ یہ صرف جبران کا اثر ہو یا بات ماننے کے لیے تیار نہ تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ کوئی شدید قسم کا آسیدنے میں میں نے جبرائس سے کتوں کے مرض کی ابتدائی حالت کے متعلق پوچھا تو

# آپ سب بڑی جاندا آپکا دماغ ہو

از مسٹر ایس۔ اے خاقانی ایڈیٹر "میسرین" دہلی

طاقت آتی جو اسی طرح روزانہ پیچیدگیاں حل کرتے رہنے ہی سے بڑھتا رہتا اور ترقی ہوتی رہتی ہو۔ انگریز عقیف سی۔ بی۔ ایل ہیں۔ "اپنے روزانہ کے لئے بندھے کام شروع کرنے سے پہلے بھی یہ کہہ کر نکلم کہ سے کم وقت میں پہلے سے بہتر کام ہو۔ اس طرح کم سے کم د محنت میں بھی کم ہو جائیگی، ٹھنک بھی کم ہوگی، کام کی مقدار بھی اور کوئی پہلے سے بہتر ہو جائے گی۔

شاید آپ کو کچھ انجینئرس سمجھائی میں ممکن ہو کہ ایک صحت مند انسان ہوں گے ان سب کو ایک ایک غذا پر لکھ لیجیے دیکھیں گے ساتھ آتے ہی شروع کر دیجیے۔ سب سے پہلے وہ مسئلہ لیجیے جس کے حل ہو جانے پر حل ہو جائیں مگر صرف غور ہی غور کرنے اور صرف سوچنے ہی سوچنے چلے گا، ساتھ ساتھ عمل بھی کرنا چاہیے۔

بیل کریک (مچھلیں امریکا) میں ایک غریب کا تھا دو بچہ کر کے اپنا پیٹ پالتا تھا اور رات کو تنہا اپنی کوٹھڑی میں انگریز ایسا ہوتا رہا۔ جس کوٹھڑی میں دو دروازے تھے اور وہ اپنی چھوٹی تھی کہ وہ پھیل کر دونوں طرف کی دیواروں کو چھو سکتا تھا۔ اپنا ہاتھ او وہ چھت کو لگ جاتا تھا۔ اس کوٹھڑی کو وہ اپنا "غار" کہتا تھا۔ اس میں زندگی گزرتی تھی پر عجیب تھا۔ ایک روز ان کو کبھی میں دو دروازے اپنی چارپائی کی پٹی پر بیٹھا ہوا تھا۔ معلوم نہیں کیا اس کی سوجھ بوجھ ایک ہی نہ دوستی فورا اچانک قریب کی لائبریری میں چلا گیا وہ بغیر کسی خاص خیال کے یوں ہی ایک رسالہ اٹھا لیا۔ اس رسالہ سے کام لینے اور عقل لڑانے پر ایک مضمون تھا۔ یہ لڑکا اس مضمون شوق سے پڑھنے لگا جیسے کوئی نئی دن کا بھوکا کھانا کھاتا ہے کہ پہلی مرتبہ اس کو معلوم ہوا کہ اس کے پاس بھی دماغ ہے۔

اس نے اٹھ کے اٹھ فیصد دیکھ کر وہ اپنی ترقی کے متعلق ایک گھنٹہ تک سوچا کر کے گا۔ چنانچہ وہ صبح کو پانچ بجے اٹھا اور بجے سے سات بجے تک غور کیا کرتا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس والے گننام بلے یا رومدگار لڑکے نے ترقی کرتے کرتے عالی نام کا محل بنوایا اور امریکا کا نامی گرامی تاجر ہوا۔

موجودہ حالات ترقی کر رہی ہیں پہلی شرط یہ کہ دماغ سے زیادہ کام لیا جائے جس تاریخ سے آپ نے یہ بات سمجھ لی کہ حقیقی حیثیت سے خداوند کریم اور مجازی حیثیت سے صرف آپکا دماغ ہی آپ کی صیغہ رہنمائی کر سکتا ہے تو یہ سمجھ لیجیے کہ یہی دن اسی تاریخ اور اسی منٹ سے آپ کی بڑی چکا چوند پیدا کر نیوالی ترقی کی بنیاد پڑ گئی۔ نفسیات (سائیکولوجی) کے متواتر تجربے یہ ثابت کر دی ہیں کہ ہم خود ہی اپنی دماغی طاقت کو محدود کریں تو کریں، کوئی اور شخص نہ تو ہماری دماغی طاقت کو کم کر سکتا ہے اور نہ اس کو محدود کر سکتا ہے۔ انسانی دماغ خود اپنے پناہ طاقت سے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ یہ صرف طاقت ہی طاقت ہے، اور کچھ نہیں ہے۔ اس طاقت کے سامنے زندگی کی تقریباً ہر چیز کبھی کبھار جاتی ہو اور مشکلات کے بہاؤ سرے کی طرح پس جاتے ہیں، مگر سوچنے سوچنے میں بھی زمین آسمان کا فرق ہے۔ سوچنے کی ایک قسم تو یہ ہے کہ کسی وقت یوں ہی ذرا سا خیال کر لیا یا جمعہ کی نماز کے خطبے میں ذرا سا مشکلات کا یا ترقی کرنے کا دھیان کر لیا۔

سکھتے ہیں کو سوچنا کہتے ہی نہیں۔ اس سے کوئی خاطر خواہ نتیجہ نکل ہی نہیں سکتا۔ آئی گلاس (آتش شیشہ) کو سورج کے نیچے پھیرا کر اگر اس کے نیچے روشنی رکھ دیں تو تھوڑی سی دیر میں روشنی گرم ہو جائے گی اور اس میں آگ لگ جائے گی، کیونکہ سورج کی شعاعیں ایک مرکز پر جمع ہو جاتی ہیں۔ اگر ہم اس آتش شیشے کو پھیرا دیں اور برابر ہاتھ سے حرکت دیتے رہیں تو روشنی کبھی بھی گرم نہیں ہوگی اور اس کو آگ نہیں لگے گی۔ یہی کیفیت ہمارے دماغ کی بھی ہے۔ اگر ہم اس کو کسی خاص مسئلہ پر پھیرا کر گھنٹہ دو گھنٹے یا وقت مقرر کر کے ہفتہ دو ہفتے یا بعض صورتوں میں مہینہ دو مہینے تک روزانہ غور کرتے رہیں تو اچھی برائی گتھیوں کا حل نکل آتا ہے۔

جس طرح پھرے میں گہری بند کر دی جاتے اور وہ چین سے نہیں بیٹھ سکتی، سائے پھرے میں بے چین پھرتی رہتی، یہی صورت ہمارے خیالات کی بھی ہے۔ ہمارا دماغ بڑا پھنسل ہو، بلکہ بہت ہے۔ اگر ہم کسی مسئلے پر غور کرنا چاہتے ہیں تو دماغ سوائے اس مسئلے کے دنیا بھر کی ہر چیز سوچنے لگتا ہے۔ ایسے ایسے خیالات سر میں گھسنے لگتے ہیں جن کا اس وقت وہم و گمان بھی نہیں ہوتا۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ ابتدا میں سب کچھ گھبراہٹ ہی ہوتا ہے۔ کرنے کی بددعا ہو کسی کام نے کچھ پڑ جانے سے سب کچھ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اسی طرح دماغ کو پھیرا کر پھیر گتھیوں کو سلجھاتے رہے تو دماغ پر قابو حاصل ہو جائے گا۔

جس طرح روزانہ ورزش کرتے رہتے سے تندرستی قائم رہتی ہو اور جسم میں





## کریموں کی قسمیں اور ان کے واقعی فائدے



پہلی قسم کی کریم آسانی کے ساتھ نہیں چمکتی اور اسی لیے ایسی کریمیں خشک جلد والوں کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ اس قسم کی کریمیں کو لڈ کریم بھی کہلاتی ہیں اور ان کا رنگ دھندلا ہوتا ہے لیکن دوسری قسم کی کریم کے معدنی روغن کریم کی گرمی سے گھل جاتے ہیں اور اس طرح یہ کریم آسانی کے ساتھ جلد پر پھیل جاتی ہوا۔ اسے روغنی جلد کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے اور یہ کریمیں شفاف ہوتی ہیں۔

بہر حال اوسط قسم کی جلد والی خواتین جلد کو صاف کرنی والی کریموں کے استعمال کو آسانی کے ساتھ ترک کر سکتی ہیں جس کی وجہ سے یہ کریم ایسی کریموں اور خرابوں کے اثرات میں کوئی فرق نہیں ہوتا اور آسانی کے ساتھ ان کے اثرات کا ہر نمونہ ایسی کریموں کے استعمال کے بعد صابون اور پانی کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں، اس کا مطلب اس کے علاوہ کچھ نہیں ہو سکتا کہ اس طرح ایک ہی عمل کا انماہ کیا جائے۔ البتہ جن خواتین کی جلد خشک ہوتی ہو صابون چونکر ان کی جلد میں ایک طرح کی سوزش پیدا کر دیتا ہو، اس لیے انھیں کو لڈ کریم کے استعمال کا مشورہ نہ دینا چاہئے۔

جذب ہو جانے والی کریموں میں صابون کے بہت زیادہ ہوتے ہیں اور اس کے اثرات بالکل وہی ہیں جو ہرے پر صابون مل کر اسے خشک کر دیتے ہیں۔ اس قسم کی کریم پر غارہ آسانی کے بغیر قائم ہوتا ہے اور دیر تک قائم رہتا ہے لیکن خواتین کی جلد صابون کو بھی برداشت نہیں کر سکتی، ان کی جلد میں اس قسم کی کریم سے بھی سوزش پیدا ہو جاتی ہو اور جن خواتین کی جلد خشک ہوتی ہو ان کے لیے جذب ہو جانے والی کریم پر غارہ لگانا بھی دشوار ہوتا ہے۔ مگر یہ جذب ہو جانے والی کریمیں کسی نہ کسی حد تک چہرہ کو دھوپ اور ہوا کے اثرات سے محفوظ ضرور رکھتی ہیں۔

جلد کو نرم رکھنے والی کریمیں کئی مقصدوں کے پیش نظر تیار کی جاتی ہیں اس قسم کی جن کریموں میں لیٹولن (بیمیر کی اون) سے نکالا ہوا روغنی مادہ شامل ہوتا ہے وہ خشک جلد کے لیے مفید ہیں اور جلد کو سخت ہونے اور کھینچنے سے روکتی ہو۔ قابض روغنوں کا بنیادی جز کیونکہ بالکل گھل ہوتا ہے اس لیے وہ روغنی جلد والوں کے لیے مفید ہوتے ہیں لیکن روغنی جلد والوں کے قابض

اس زمانے کی خواتین کے لیے چہرے پر لگانے کی ایسی بے شمار کریمیں کی جا رہی ہیں جن کے تیار کرنے والے ان کے ذریعہ سے معجزات ظاہر کرنے صرف سوچ کر تے ہیں بلکہ یقین بھی دلاتے ہیں بچان چہ اختیارات اور ایسی کریمیں جن میں فزائش کا سامان فروخت کیا جاتا ہے مقوی جلد آئینہ دار اور چہرے کے داغ اور جھریوں کو دور کرنے والی کریموں کے جو اثرات نظر آتے ہیں وہ خواتین کو نہ صرف اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں بلکہ ان کو دیکھ کر ان کے پائے استقلال میں جنبش بھی آ جاتی ہے۔ یہی حائیں ہیں اس بات پر تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ دادی اماں جیسی خواتین بھی اپنی خوبیاں کو نظر انداز کر کے اپنے کشیدہ کاری کے سامان میں کریم کی شیشیاں کھتی ہیں جن پر یہ جملے لکھے ہوتے ہیں کہ گلیمر سنو اس کے استعمال پر اپنی سوجھ بوجھ سے دس سال چھوٹی نظر آنے لگیں گی۔

تجربہ کرنے والے نعرے کس موقع پر کس کے لیے مفید ثابت نہیں ہوتے اور ان لوگوں کے لیے تو سود مند ثابت ہی نہیں ہوتے جو ایسے نعرے دے رہے ہیں جو حقیقت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مالی بد حالی کے اس دور میں ان کریموں کو حقیقت پر ہماری خواتین پوری زندگی میں اپنے سرمایہ کا کچھ نہ کچھ خرچ کرنا پڑے گا۔ اس کا انکشاف خود خواتین ہی کے لیے مفید ثابت ہو گا اور ان کو اس معاملہ میں تھوڑی سی واقفیت بھی اس رقم کو ضائع نہ ہونے دے سکے گی جسے خرچ کرنے کے باوجود انسانی حسن میں کوئی خرابی نہ ہوتی۔

کرم کی تین قسمیں ہیں۔ یہاں اس بات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ کریم کی نوعیت یا یعنی جلد کو صاف کرنے والی کریم جلد کو ملائم کرنے والی کریم جذب ہو جانے والی کریم۔ جہاں تک پہلی قسم کی کریم کا تعلق ہو یہ گروہ بے چہرے پر لگاتے ہوئے غارہ یا ایسی ہی دوسری چیزوں سے چہرے کو پاک کرتی ہے۔ لیکن یہ کریم دوسری قسم کی ہوتی ہے۔ ان میں پہلی قسم کی کریم وہ ہوتی ہے جو جلد کی بڑا اور حیوانات کی چربی، نمائاتی روغنوں اور پانی سے تیار کی جاتی ہے دوسری قسم کی کریم وہ ہے جو جلد گھل جاتی ہے اور اسے معدنی روغنوں سے بنایا جاتا ہے۔

قسم کی کریم استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ ایسی کریمیں روغنی جلد کی چمکائی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔ جلد کو ملائم کرنے والی بعض کریمیں دھوپ اور موسمی اثرات سے چہرہ کو محفوظ رکھتی ہیں اور بعض آگ یا گرم پانی سے جلی ہوئی جلد کے لیے سکون کا باعث ثابت ہوتی ہیں۔



شک نہیں کہ کوئی کریم بھی مضر ثابت نہیں ہوتی۔ لیکن بعض بیکار ضرور ہوتی ہیں اور بعض قریب کار اور بددیانت تاجر میں۔ لیبل لگا کر شیعوں میں ایسی چیزیں بھرتے ہیں جو بالکل ہی ہمارے اس دعوے کے ثبوت کے لیے صرف اس بات پر غور کریں جو کہ بعض کباری معیاری اور مشہور کریم کی خالی شیعوں قیمت ادا کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ آپ کے کریم کسی مشہور اور دکان ہی سے خریدنی چاہیے۔ پھر اگر آپ خالی شیعوں کو فرد بچائے انھیں ضائع کر دیا کریں تو اس سے آپ ہی کو نہیں مدد بہنوں کو بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

بہر حال اوپر کریم کی جن قسموں کا ذکر کیا گیا ہے، خواتین اپنی ضرورت کے مطابق ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتی ہیں اور ہمارا مشورہ یہ ہے کہ جو کہ ناموں کے اختلاف اور فائدہ مند کی مختلف دعوؤں کے باوجود تمام کریموں کے بنیادی اجزاء اور فوائد میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا ہے۔ یہ تو سنگھارینہ پرہیز سی کریموں کی موجودگی کی ضرورت ہے اور نہ خواتین کو مختلف کریموں کی ہستکاری تعریفوں ہی سے متاثر ہونا چاہیے۔

یہاں اس بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ کریم کی مالش سے نیچ نہیں بنا کرتی۔ جلد کی پرورش خون سے ہوتی ہے اور خوبصورتی جلد خون کے صاف ہونے کی علامت ہے۔ اور جلد پر پھنسیاں نمودار ہو گئی ہوں تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کو خون کی صفائی کی ضرورت ہے۔ یہ کام طبیبا انجام دے سکتا ہے کریم نہیں۔ بات صرف اتنی ہے کہ جب چہرہ پر کریم لگا کر مالش کی جاتی ہے تو خون تیزی سے حرکت کرنے لگتا ہے اور چہرے پر سرخی نمودار ہوتی ہے۔ لیکن اگر کریم کے ذریعے

## بچوں کی تفریح



شکل ۱۔ اڑتی ہوئی طبع کی ہے۔ اس پر تپنگ کا باریک کاغذ رکھ کر منہل سے اس کا چہرہ اتار دو اور وہ اس طرح کہ تصویر کے چاروں طرف کی بناؤ جس طرح شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے پھر اس کے پیچھے کالایا نیلا کاربن کاغذ (جو ٹائپ لے استعمال کرتے ہیں) رکھ کر کسی سفید کاغذ پر چہرہ اتار لو۔ اب اس میں کالا رنگ کیساں بھر دو۔ یہ تصویر شکل ۲ میں عیسیٰ بن جائے گی۔ اور اسی طرح بچہ تم کسی بھی پرند جانور یا کسی اور چہرہ سائیدار تصویر بنا لو گے۔ اچھی تفریح ہے۔ کوشش کرو۔ ذرا سی محنت کے بعد تم سائے دار تصاویر بنا سکو گے۔

## ”نہیں“

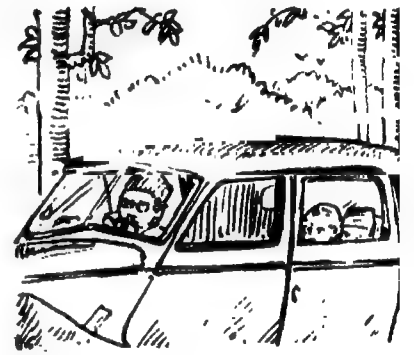


از مولوی حسین مٹاں صاحب جامعہ نگر دہلی

بہرے بہر مدرسہ سے جیتی ہوئی، نیم میاں گھر کی طرف چلے۔ پیچھے سے باپ کی آواز آئی۔  
 یوں نے مدھ کر دیکھا۔ ان کے دوست رشید صاحب اپنے باپ کے ساتھ کہیں جا رہے تھے۔ نہیں  
 دیکر رشید نے گھر کی سے منہ نکالا۔ نیم نیم کود کے چڑھ آئے۔ یہیں تھوڑی دور تک جانا ہی  
 ہی گھانے کو لے گئی۔ رشید کے باپ نے موٹر روک لی اور بولے۔ ”جاو، نیم، جلدی کرو۔ شہر  
 باہر دکان تک جانا ہے۔ بس ایک میل ہے۔ وہاں تازہ بندھے میل جاتے ہیں۔ ابھی فوراً  
 لے آئیں گے۔“

نیم بکھجیا۔ چھٹی نے بعد سے سیدھا گھر پہنچنا چاہیے۔  
 گھر والوں کی بھی ہدایت تھی۔ رشید کے باپ نے موٹر  
 کا دروازہ کھول دیا۔ ”آؤ جلدی سے بیٹھ جاؤ۔“

اب تو نیم نے انکار کرتے نہ بنا۔ رشید کے پاس  
 جاکر بیٹھ گیا۔ اندر ہی اندر گھٹ رہا تھا۔ موٹر تیزی سے  
 چل پڑی۔ پوری تیزی سے۔ رشید کے باپ کو خود بہت  
 جلدی تھی۔ رشید اور نیم دونوں کو بڑا مزا آرہا تھا۔ شہر  
 سے باہر جو جا رہے تھے۔ جہاں بس گنتی کے گھر تھے۔



بہ دور دُور اور ادھر ادھر کی جگہ پر۔ لہلہاتے کھیت۔ بڑے بڑے فارم جن میں  
 سین، کانیں، بکریاں، مرغیاں سبھی کچھ تھیں۔ کیا اچھا منظر تھا!

رشید کے باپ نے جلدی جلدی سامان خریدا اور گاڑی میں بیٹھ چل پڑے۔  
 رے یہ کیا؟ گاڑی تو کچھ جھکولے کھا رہی ہے۔ رشید کے باپ کہنے لگے: یہ تو بہت  
 تو معلوم ہوتا ہے ایک مائر خراب ہو گیا۔ مجھے پہلے سے اس کا خطرہ تھا۔ خیر یہاں  
 تو دور درک شاپ ہے وہاں دوسرا مائر ڈنوا میں گئے۔

گاڑی آہستہ آہستہ جھکولے کھاتی جا رہی تھی۔ دُور نیم بہت بے چین تھا۔ اس کی  
 ان زبیر بڑھ رہی تھی۔ موٹر آخر گھٹتے گھٹتے درکشاب تک پہنچ گئی۔ نیم نے اطمینان کا  
 ل لیا۔

ستری پہنچے اتار مائر بدلنے لگا۔ اتنے رشید اور نیم بہت بے چین تھے۔ اس کی  
 نے ڈاک خانہ نظر آیا۔ وہاں ٹیلی فون بھی لگا تھا۔ اس نے جیب میں ہاتھ ڈالا۔ انگلیاں  
 کو جھونے لگیں۔ پر وہ بہت سوچ میں پڑ گیا۔ گھر والوں کی نافرمانی اور عدول ملکی

کرنے کے بعد گھر پر ٹیلی فون کرنے کی ہمت نہ ہوتی تھی۔

ادھر مستری موٹر کے پڑوسے دیکھ کر کہنے لگا، ”اس میں ایک جگہ اور خرابی اس کو ٹھیک کر لیا جائے“ اب تو رشید کے باپ بھی بہت پریشان ہوئے۔ لگے، ”اٹ فوہ! یہ تو بہت برا ہوا بھئی، خدا کے لیے جلد ٹھیک کر دو۔ مجھے بڑا کام ہے۔“

نسیم کی پریشانی دیکھنے کے قابل تھی۔ اب اس سے نہ رہا گیا۔ سیدھا ڈاک خانے گیا۔ ٹیلی فون کا نمبر ملایا۔ فون پر اس نے باپ کی گھبراتی ہوتی آواز سنی اور دل کڑا کر کے اپنی داستان سنا ڈالی۔



نسیم کے باپ نے درکشاپ کا پتہ پوچھا اور اسے تاکید کی کہ وہیں ٹھیرا رہے وہ ابھی وہاں پہنچتے ہیں۔ نسیم نے ”بہت اچھا“ کہا اور ٹیلی فون بند کر دیا۔

لے لیجئے۔ تھوڑی دیر میں نسیم کے باپ کی موٹر

درکشاپ کے سامنے آکر رک گئی انھوں نے رشید کے باپ سے بھی چلنے کو کہا نے مجبوری ظاہر کی۔ ان کی موٹر کی مرمت جو ہو رہی تھی۔

نسیم موٹر میں بیٹھ گیا۔ پھر اس کے ابا کہنے لگے، ”بیٹے تم نے بہت سمجھ سے جو فون کر لیا۔ میں تو بتانے میں تمھارے گم ہو جانے کی اطلاع کرنے ہی والا تھا مگر تم نے کہا: ”تھوڑی دیر اور راہ دیکھ لو“

نسیم بہت گھبرایا اور کہنے لگا: ”یہ تو کسی کو دہم دگان بھی نہ تھا، ابا کہ اتنی دیر یہ جملہ اس نے بہت ہکلا ہکلا کے ادا کیا۔“

”اور ایسی اتفاقی باتوں کے بارے میں کوئی کہہ بھی کیا سکتا ہے؟“

”جی ہاں اور رشید کے ابا نے یقین دلایا تھا کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ لگیں۔“

پھر دیر تک خاموشی رہی اور نسیم کو کچھ اطمینان ہوا، مگر ابا نے پھر بات چھڑی

کا جاننا بھی بڑی اچھی بات ہے بیٹے۔“ نسیم بڑا خوش تھا کہ ابا نے بالکل دوسری بات چھوڑ دی

”ہاں ابا ہمارے اسٹر صاحب کہتے تھے — اس کے باپ بات کاٹ کر بولے ”میں چاہتا ہوں

ایک لفظ کا صحیح استعمال اور سیکھ لو، بڑا چھوٹا لفظ ہے، مگر کبھی کبھی مشکل سے منہ سے نکال

پر بہت اہم! بہت ہی اہم لفظ ہے۔ موقع پر کہہ دیا جائے تو بہت سی پریشانیوں

لیتا ہے۔ تمہیں اس لفظ کی بہت ضرورت ہے اور جوں جوں بڑھو گے اس کی ضرورت

جائے گی۔ اچھا بتا سکتے ہو کہ وہ کونسا لفظ ہے۔

نسیم سر جھکا کے بولا، ”جی ہاں، ابا میں سمجھ گیا اور اسے ادا کرنے کی مشق ابھی سے کرتا

”ختم شد“

وہ لفظ ”نہیں“ ہے۔

## ۱۔ کی پرورش اور تربیت . بچوں کی پرورش کے بعض عام اصول

اندرون جسم اور بیرون جسم دونوں کو صاف کرتا ہے۔ اگر پانی میں لیوکارس یا پھلوں کا آفتہ رہ ملا لیا جائے تو اور بھی بہتر ہے۔ خوش نصال اور نیک بچوں کے لیے نارنگی یا سفرے نہ صرف بہترین انعام ہو سکتے ہیں بلکہ ایسے تازہ پھل صحیح غذا کا بھی جزو خاص ہیں۔ سیدھی بہت نفع بخش تابش ہے۔ ہوم ورک : ہوم ورک یعنی پڑھنے لکھنے کا وہ حصہ جو گھر پر کرنے کے لیے دیا جاتا ہے بچہ کے نو پذیر دماغ کے لیے اکثر ایک نقصان دہ بار ہوتا ہے۔ ابتدائی نشوونما کے درجہ میں بچہ کے لیے نیند اور آرام نہایت ضروری چیزیں ہیں۔ حد سے زیادہ دماغی تحریک اور اس کے ساتھ نیند کی کمی بچے کے جسمی توازن کو بر باد کر دیتی ہے اور ممکن ہو کہ اس سے اس کے ذہن پر مضرت پڑے۔

کافی نیند اور آرام : رات کو بچہ کو جلد ہی سونا چاہیے اور دوسرے کو ایک گھنٹہ آرام اور سونے کے لیے بلانا ناوقت ہونا چاہیے۔ دراصل مدرسہ کا کام گھر پر کرنے کے لیے نہیں چھوڑنا چاہیے اور گھرانہ مدرسہ دونوں جگہ کا نہ چھوڑنا چاہیے۔ اگر بچہ رات کو جلد نہیں سو جاتا ہے تو سمجھنا چاہیے کہ اس کا دماغ دن کے کاموں کے بارے میں تھکا ہوا ہے۔ بچہ کے لیے سونے سے ایک گھنٹہ پہلے تک کوئی دماغی کام ہرگز مناسب نہیں۔ مطالعہ یا کام کی ایسی ناجائز تحریک ہی سے بچہ جلد نہیں سو سکتا بعض اوقات جب نیند نہ آئے تو فوراً دودھ کی ایک پیالی دماغی اجتماع خون کو شکم کی طرف منتقل کر دیتی ہے اور اسی سے بچہ کو جلد نیند آ جاتی ہے۔

بری عادتوں کی روک تھام : بچہ کی ذہنی اور اخلاقی تربیت کا ایک ضروری جز یہ ہے کہ اس کی بری عادتوں کی جستجو کی جائے۔ کن کا بچہ نکل کا باپ بنے گا۔ جس طرح بڑی عموالوں میں برائیاں موجود ہوتی ہیں ہم بچہ کی بری عادتیں دھوڑ کر اصلاح کر سکتے ہیں۔ بچہ پر خشکی کا اظہار اور لمبے برا بھلا کہنا بالکل لاجمل ہے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسے آہستگی اور نرمی کے ساتھ سمجھا دیا جائے جس سے وہ خوش ہو کر بات کو سمجھ لے۔ شرارتیں باز رہنے کے لیے بچہ کو کوئی انعام دینا بڑی غلطی ہے۔ رشوت لینے کی ایسی عادت جب پڑ جاتی ہے تو مشکل سے جاتی ہے۔ بچہ ضدی ہو جاتا ہے اور انعام کے لالچ میں ذرا ذرا سی بات پر روکتے اور بگڑنے لگتا ہے۔ دھپل رونے اور چیخے بچہ کا سیدھا مضبوط ہوتا ہے اس لیے اس کی زیادہ پروا نہیں کرنا چاہیے۔ بچے کو بار بار منانا اور لمبے چپ کرنے کی کوشش کرنا گویا اس کی عادت کو بگاڑنا ہے۔ ایسا کرنے سے وہ بار بار چلنا سیکھتا ہے کہ وہ بے قابو خندی اور نافرمان ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ خود رائے ہو جاتا ہے اور غیر مستقل مزاجی اس کے کردار کا ایک خاصہ بن جاتی ہے۔

بعض تعلیمی اداروں میں جہاں جسمانی تربیت پر اور مختلف کھیلوں اور نوں پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ اکثر حد سے زیادہ جسمانی محنت کرنے کا رجحان پاتا ہے جب مطالعہ کی سخت محنت کے ساتھ اس طرح جسمانی محنت کا بھی اضافہ ہوتا ہے۔ بار بار پڑ جانا جو اس کے نتائج میں خوف ناک ہو سکتے ہیں۔ ایک خوش قسمتی برصغیر کے زیادہ شوقین بچے اکثر نازک ہوتے ہیں اور وہ سخت جسمانی ورزش پسند کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے وہ اکثر اس دوسری محنت کے بارے میں بچ جاتے۔ اتنی ہی ہوشیاری کا یہ بھی تقاضا ہونا چاہیے کہ بچے کی جسمانی اور دماغی قوتوں سے ایسا جتنا کام لیا جائے جس سے وہ آسانی سے برداشت کر سکیں۔ حد سے مطالعہ بچہ کی زندگی کے لیے ایک دائمی نقصان ثابت ہوتا ہے۔ بچہ کو بعض عادات سے روک کر اس میں بہت تیز اور ذہین ہوتے ہیں اور وہ اپنے تیز خاندان کے ہمتان میں شاندار کامیابی حاصل کر سکتے ہیں لیکن ان کی یہ ذہانت اور روشن انجمن میکانی ہوتی جو اس میں قابلیت اور ہوشیاری کے حقیقی جوہر مفقود ہوتے ہیں بچے کے اکل چل کر اپنی دماغی زندگی کے باعث عموماً کسی معمولی و فیزی ملازمت میں جاتے ہیں جہاں اعلیٰ درجہ کی قابلیت غیر ضروری ہوتی ہے۔

یکمیش غذا : ذہین اور مہمتی بچوں کو تغذیہ بخش غذا کی ضرورت ہوتی ہے مگر ان کے میں ذرا تعزیر سے بچنا لازم ہے۔ بسیار خوری سے جسم کے اندر زہر جمع ہونے میں جس سے دماغ پرستی اور بستی طاری ہو جاتی ہے۔ شستہ اور آلودہ کھانا بچہ چاہت میں وہی ہوتا ہے جس نے ضرورت سے زیادہ ہونے۔ ایسے بچہ کی غذا دو چار دن کے لیے کم اور ملکی کر دینی چاہیے۔ اسے نازہ نہیں دینے چاہیے اور نشاستہ دار اور لمبی غذا کی مقدار بہت کم کر دینی چاہیے۔ ایک سالانہ دعوت ہی نہیں بلکہ بچے کے لیے ایک لازمی غذائی ہے۔ اس حقیقت پر کہ ہر بچہ کی غذا میں پھلوں کا ایک لازمی جز کی طرح ہونا ضروری ہے، جتنا زور دیا جائے کم ہے، اگرچہ بچہ کی غذا ایسی ہوتی ہے جسے وہ رغبت کے ساتھ کھا سکے مگر اس کے ساتھ بچہ کی عادت ایسی پختہ کہ وہ کسی خاص قسم کے کھانے کا منتظر رہے، بلکہ جو کچھ میسر ہو کر سے کھائے۔ چٹورا بچہ اکثر مطالعہ اور کام سے جی چرتا ہے اور کھیلوں میں شہرت رکھتا ہے۔ آگے چل کر اکثر وہ شستہ اور تن پرور ہو کر اپنی تندرستی اور پیش کا غلام بن جاتا ہے۔ دراصل مدرسہ جانے کی عمر میں بچہ کو مذکورہ ضرورت ہوتی ہے جو خوشگوار اور تغذیہ بخش ہو۔ ناشتہ کے لیے انڈا، مکھن اور دھپل۔ دن اور شام کے کھانے کے لیے چپاتی گوشت یا تازہ بری اور پھلوں کی پڈنگ اور رات کو ایک شیش دیا ہوا دودھ اس کے لیے مناسب غذا ہے جس میں بچہ کو یہ چیزیں اجتنال کے ساتھ میسر ہوں وہ ایک بہت بچہ ہے۔ درمیانی دفعوں میں بچوں کو پانی بکثرت پینا چاہیے۔ وہ



## اگست کے مہینہ میں کپ کس طرح رہنا چاہیے

پچھلے مہینہ کی بارش سے تھکات افتاب سے پتی ہوتی زمین اور تھلے چوتے نباتات میں جان پرگتی تھی اسی لیے کسانوں نے فصل خریفہ کے اجناس کی جو تخم ریزی کی تھی وہ سب اجناس اگ کر اس مہینہ میں پڑاں پڑھ لے رہے ہیں اس کے علاوہ مٹی میں مختلف اقسام کی برٹری بوٹیوں کے بیج قدرتنا بھرے پڑے تھے پانی برسے ہی وہ سب اگ اگے اور نشوونما پا رہے ہیں بڑا میدان علاقہ ہوں یا کوہستانی آباد خطے ہوں یا غیر آباد حتیٰ کہ مکانات کی چھتوں چھروں اور دیواروں پر کسی نہ کسی نوعیت کا سبزہ اگا ہوا ہو چھیل اور تالابوں کی سطح پر بھی سبزہ موجود ہو۔ تمام ماحول کی سبز پوشی سے متاثر ہو کر غالب نے کہا تھا۔

سبزے کو جب کہیں جگہ نہ ملی بن گیا روئے آب پر کانی

سبزے کی فراوانی اور بارش کے دلچسپ مناظر کے باعث ہی اس مہینے کو رومان انگیز قرار دیا جاتا ہے۔ مرد ہوں یا عورت، نوجوان، بزرگ یا بوڑھے سب جب باہر سے معمول اور لولوں سے بھرپور ہوتے ہیں لیکن عورتیں خاص طور پر اس ماحول سے متاثر ہوتی ہیں۔ باغات میں جھوٹے پڑ جاتے ہیں۔ بعض اپنے مکانات کے صحن میں اور بعض اپنے مکانات کے اندر ہی جھوٹے ڈال کر بھولتی اور ملہا لگاتی ہیں۔ سب جوان نصیب کی جدائی میں سوز و فراق کے دلگداز نغمے گا گا کر لہ کی بھڑاس نکالتی ہیں بہر حال اس مہینے کے دلکش مناظر، سہ آنکھوں کو نور اور دل کو سحر چاہے ہوتا ہو۔ اگر انسان حفظِ حشمت کے اصول و قواعد پر عمل کرے اور اس مہینے کے رومانی ماحول میں ضبط اور اعتدال سے کام لے تو اس کی عام صحت پر بھی نہایت خوش گوار اثر پڑتا ہے۔

اگست کے مہینے میں ہوا غیر معمولی مرطوب ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بارش کے پانی میں بہت سی غلاطینیں مل جاتی ہیں۔ نیز نباتات کے خشک پتے اور شاخیں وغیرہ جھیکے گھٹنے مڑنے لگتی ہیں اور اس کے بعد جب ان پر تیز دھوپ پڑتی ہے تو ان سے گندے کثیف تجارتات ٹھکر مرطوب ہوتا ہیں مل کر اس

کے فساد کو بڑھا دیتے ہیں۔ اس لیے ہر حافظِ صحت کا فرض ہو کہ جو امی کا مہینہ شروع ہوتے ہی آبادی اور مکان کی صفائی کا جو اہتمام کیا تھا اس مہینے میں بھی اس کو جاری رکھا جائے۔ آبادی کے آس پاس گلی کوچوں میں نیز مکانوں کو کوئی ایسا ذخیرہ جمع نہ کیا جائے کوئی ایسی چیز نہ ڈالی جائے جس سے بھگینے اور دھوپ لگنے سے تجارتات اٹھ کر صحت پر برا اثر ڈالیں۔ پانی جمع نہ ہونے دیا جائے اور اگر جمع ہو جائے تو اس کی سطح پر دیا جائے۔ اس سے پھروں کے انڈے بچے ہلاک ہو جائیں گے اور اسے امن لے گا جو اگلے مہینے دباؤ پھیل کر براہوں آدمیوں کو مار کر دیتا ہو۔ اس مہینے کی مرطوب آب و ہوا سے ہضم خراب ہوتا ہو تا ہو اور ہضم کی خرابی سے بد معنی، مہینہ دست اور پیش کی ہو جاتی ہیں بلکہ میرا بخار کی پیدائش میں بھی ہضم کی خرابی ہی کو دس لہذا آپ اپنے ہضم کو اچھا رکھنے کی انتہائی کوشش کریں۔

سیر و تفریح: اس مہینے میں سب سے نیند سے جاگنے، بے سے خارج ہو کر آبادی، بارش سبز، بیداروں یا باغات و فضاء میں کیجیے۔ ممکن ہو کر آپ کو تھکے لوٹنے بارش ہونے لگے۔ لہذا جسکے سے کے لیے پھرتی اپنے پاس رکھیے۔ بارش میں دیر تک بھگینا صحت پر برا اثر ہے اس سے تجارتات لگتا ہو۔ نزلہ اور کام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ روز کو وجع المفاصل (دھنیا، ہوتا جاتا ہو۔ موسم برسات میں سیر و تفریح نہ ہر پلے کیڑے کوڑے پیدا ہو جاتے ہیں جو سبز گھاس چھوس پر رہتے بلکہ بعض اوقات سانپ اور سانپ کے بچے بھی کندھے مارے جاتے ہیں لیکن گھاس پر چلتے پھرتے اور اس پر بیٹھے وقت احتیاط سے کام لیں ورنہ اگر آپ جسمانی طور پر کمزور ہیں تو معمولی سیر و تفریح ہی بہترین ورزش ہے۔ لیکن اگر آپ مضبوط و توانا ہیں تو آپ اس مہینے

ہونے کے علاوہ تریاقی اثر رکھتی ہیں یعنی اس مہینہ میں یا آئندہ مہینے میں آپے ہو میں جو عام فساد پیدا ہو جاتا ہو اور جس کے باعث ہیضہ اور دلیرا سی بیماریاں پھیل جاتی ہیں اس قسم کی چیزوں کا استعمال ان سے محفوظ رکھنا ہو

سہ ہر کا کھانا :- دوپہر اور شام کے درمیان بھوک ستانے تو ٹھکڑے یا کوئی برتن جس کی چیز کھا کر ایک پیالی چائے پی لیجیے۔ لیکن اگر آپ اس کو مناسب سمجھیں تو انارنگور اور سیب میں سے کوئی پھل بطور ناشتہ استعمال کیجیے کھانے پینے کی چیزوں کے متعلق اس بات کو یاد رکھیے کہ بارش کی زیادتی سے اس مہینہ کی آپے ہر کا کھانا سے بعض ہنر ترکاریوں ساگ پات اور پھلوں کو کھانا کھانا جاتا ہو استعمال سے پہلے ان کو اچھی طرح دیکھ لیجیے اور کھانے یا کھانے سے پہلے ان کو پانی سے اچھی طرح صاف کر لیجیے۔ پانی :- ہر کے مرطوب ہونے کی وجہ سے اس مہینے میں پیاس خود بخود ہو جاتی ہو۔ اس لیے پانی کی ضرورت کم پیش آتی ہو لیکن جب پیاس لگتی ہو پانی چاہی جاتا ہو جن مقامات پر بچہ کنوئیں ہیں وہاں ان کا زہ تازہ پانی ٹھنڈا اور خوش مزہ جوتا ہی کا پانی ماننا بخود نہ بصورت دیگر صراحی یا گھڑے کا پانی پیا جائے جن مقامات پر کنوئیں کم گہرے ہوں یا دیاؤں تالابوں کا پانی پیا جاتا ہو وہاں پانی کو خوش دیکھا مقلط کر کے پینا مناسب ہے۔

تیندن :- اس مہینہ میں اگر مہینوں کے مانند اگر دن میں دوپہر کو تھوڑی دیر کے لیے ٹیندن لی جائے تو اس سے بدن کی ٹھنک دور ہو جاتی ہو اور قوت رفتہ رفتہ لوٹ آتی ہو۔ رات کے وقت سونے میں اس بات کا خیال رکھیے کہ اس مہینے میں بارش ہوتے کوئی دیر نہیں لگتی اس لیے رات کو کسی جگہ سوتے جہاں بارش ہونے کی صورت میں آپ بھیسے سے محفوظ ہیں اور آپ کی نیند بھی خراب ہو۔ اس کے علاوہ اگر آپ کو بارش کی زہ جو تو شہم سے مخالفت ہے گی۔ اگر کچھ مہینہ میں پھلوں کی تبدیلی نہ ہونے لگتی ہو اس لیے ان کی بیش زنی سے محفوظ رہیے کہ یہ پھل ٹھنک پھل کر لنگی لگاتی جاتے۔ اگر اس کا استعمال نہ ہو تو بایک ملل کی چادری سے اپنے جسم کو ڈھانپ لیا جائے۔

ہنا نا :- اس مہینہ میں بھی صبح و شام بلکہ ممکن ہو تو دوپہر کو بھی ہنا تیے۔ ہنانے کے لیے صاف ستھرا پانی استعمال کیجیے۔ تالابوں اور دریاؤں اور نہروں کا پانی اس مہینے میں بہت گندہ ہوتا ہو اس میں ہنانے سے پرہیز کیجیے۔ اگر بارش نہ ہو تو اس مہینہ میں پسینہ زیادہ آتا ہو اور یہ پسینہ کے فضلات بھی زیادہ نکلتے ہیں۔ لہذا ہنانے وقت جلد کو صاف لگا کر خوب مل مل کر ہنا تیے۔ بارش میں ہنا سکتے ہیں۔ لیکن اس میں زیادہ دیر تک ہنا نا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

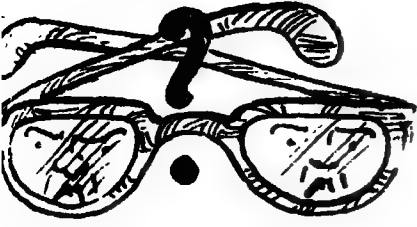
لباس :- اس مہینے میں سفید اور باریک لباس پہننا چاہیے۔ کرنے یا قمیص کے نیچے ایک باریک سفید بنیان یا کٹی نیم آستین ضرور ہونی چاہیے اور اس بنیان یا نیم آستین کو روزانہ بدلنے سے یہ لباس کو دھو کر دھوپ میں خشک کر کے پہن لیا کیجیے اس مہینے میں پسینہ کے ساتھ جسم کے فضلات بہت خارج ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بنیان وغیرہ سے بدبو آنے لگتی ہے لہذا اس کو ایک روز سے زیادہ پہننا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

دور نش کر سکتے ہیں۔ ہندو پاکستان میں موسم برسات و ریشوں کے لیے بھی مخصوص موسم میں اکھاڑوں میں رونق آ جاتی ہو۔ نئے اکھاڑے کھل جاتے ہیں جن میں بچے نا دور نش کرتے اور پہلوانی کے داؤ بیچ سیکھتے ہیں۔

عام دور نشوں کے علاوہ جھولا جھولنا اس مہینہ کی خاص دور نش ہو۔ دور نش پراد تفریح بھی جھولنے سے پھیپھڑوں کی خاصی دور نش ہو جاتی ہو۔ جھولنے کے چرخوں میں پھیپھڑے ہوا کے بھر جانے سے باریاں پڑنے سے طور پر پھولتے اور سکھتے ہیں صاف کو نفوسیت پہنچتی اور تمام بدن اس سے متاثر ہوتا ہو۔ اگر بچہ بچہ چڑھائی ہو تو اس سے پھیپھڑوں کی دور نش کے علاوہ نڈلیوں رانوں کلائیوں اور بازو عضلات کی خاصی دور نش ہوتی ہو جس سے ٹانگیں اور ہاتھ مضبوط ہوجاتے ہیں۔ مہینے میں عام دور نشوں کے لیے صبح یا شام کا مناسب جھولا صبح و شام کے علاوہ ہر جگہ بھی جھول سکتے ہیں لیکن کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی یا بھوک کی حالت اس کی دور نش کرنا یا جھولا جھولنا مناسب نہیں ہے۔

ہنا دینا :- ہم اور بچہ میں کداس مہینہ میں ہوا مرطوب ہوتی ہو اور ہستی رطوبت دلی کے مہینہ سے بھی بڑھ جاتی ہو۔ کمرے کے اندر کچھ کچھ پڑے اور بستر وغیرہ سب پر پڑے کھوسوں ہوا کر نے ہیں۔ لہذا اس وقت میں کھانے پینے میں بدیلی پیدا کر سنی بہتر ہے اس مہینے میں کھانے کا عام رونا ہو۔ چھاپھ مہینہ پرستے کی حالت میں ٹھکڑے یا ہاتھ میں۔ کڑا ہی کی تیاریاں ہونے لگتی ہیں۔ پوڑے، ٹھکڑے، پوری کچوری اور سہل رت وغیرہ بنانے جلتے ہیں اور خوب کھاتے جاتے ہیں لیکن ان کے کھانے میں نال اور احتیاط سے کام لیجیے۔ اگر آپ کا معدہ مضبوط ہو اور معدہ اس سے چیزیں میں گے تو بہتر دور نش ہے۔ معدہ کی صورت میں بدیہی ہو جائیگی، دست اور پٹا سائیگی۔ کھانے کے علاوہ مہینے کی چیزوں میں بھی احتیاط کی ضرورت ہو۔ آشریت اور ٹھنڈی کا زما نہ کیا۔ اگرچہ بعض گرم مہراج تو جوان اس مہینہ میں بھی دور نش پیتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ مرطوب ہوا کی وجہ سے اس مہینے میں عام یوں کے پینے کی چنداں ضرورت نہیں ہو بعض لوگوں کو ہنا دینے خصوصاً مشرقی خطے کے ایام میں ہسی اور شربت پینے سے بدن اور جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہو۔ صبح کی ناشتہ میں بسکٹ اور چائے مناسب۔ اگر آپ کا معدہ اچھا ہو تو پراٹھا کی کچوری، ٹک پالے، اندر سے بھی ناشتہ میں کھا سکتے ہیں لیکن صرف بطور ناشتہ ہے۔ پیت بھر کر نہیں لیجیے لوگ گرم پیتے ہوئے بچوں کا ناشتہ کرتے ہیں ان کے مطابق ہونے میں شک نہیں محنت مزدوری کرنے والے غریبوں کے ہوا بھی ہے۔

دوپہر کے کھانے میں سادہ روٹی سبز ترکاریوں کی بھجیہ اور مہنی ہوئی مونگ کی پانچنے کی دال کھینا کھائیں۔ گوشت خور پھینے ہوئے گوشت یا کم شویہ کا گوشت نال کریں۔ روٹی دھکیاں، سیتا پھل دکاشی پھل یا دھندلی سی ترکاریاں نال کریں۔ شام کے کھانے میں بھی ایسی چیزیں استعمال کریں۔ گوشت خود کباب کوفتے نال کر سکتے ہیں لیکن دوپہر کا کھانا ہو یا شام کا اس کے تیار دینے میں استعمال کیا جائے نا اندازہ نہ یا سکر کی چٹنی کھائی جاتے یہ چیزیں مہراج اور شہتی بھوک لگا یوں،



# کیا عینکیں نقصان پہنچاتی ہیں؟



کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

پھر یہ بات بھی جو کہ آنکھ کے انعطافی نقائص بذات خود نہ ایک وجہ پر قائم ہوتے ہیں اور جب تک آنکھ میں وہی ناسی غلطی ہے کہ لیے عینک دی گئی ہو، برابر قائم نہ رکھی جاتے ہیں مگر کے شیشوں نظر نہیں آسکتا۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ عینک لگانا گویا ایک خاص نفس غلطی کو (جو بلا عینک کے اس وجہ پر قائم نہیں رہتی) جان بوجھ کر رکھنا ہے اس کا یہی نتیجہ ہوتا ہے کہ حالت اور زیادہ خراب ہوتی جاتی ہے جو کی عینک سے بھی مریض کو اس وقت تک صاف نظر نہیں آتا جب تک کہ کے عین مرکز (اوسط) میں سے نہ دیکھے جسکے لیے نگاہ کو نیچے جھکا کر پڑتا ہے کیا تو بعض تکلیف دہ جسمی علامات (چکر در دوسر وغیرہ) پیدا ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ جب کسی عینک کے لگانے کے بعد بھی در دوسر وغیرہ جسمی رفع نہیں ہوتیں تو فوراً یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ عدسوں کا نمبر ٹھیک نہیں ہوا اور مریض دونوں حیرت ناک صبر و استقلال کے ساتھ نمبر حاصل کر لینی کوشش کرتے ہیں۔ ایک مریض کو اس طرح سولہ مرتبہ اپنے نمبر بدلوانے پڑے بھی تکلیف رفع نہیں ہوتی۔ بالآخر جب ایک مہینے تک آنکھ کو آرام نہ ہو کی خاص قسم کی درخشی کی گئیں تو در دو میں سکون ہوا۔ اسی طرح آنکھ کے عضوی عوارض بھی عینک سے درست نہیں کیے جاسکتے۔ ان حالتوں بھی بجائے عینک کے آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑنے کے خاص (درمی) طریقہ کا میاب علاج کیا جاسکتا ہے۔ رنگین دسرخ، زرد، سبز سیل



عینکیں مریض کو عموماً آرام دہ معلوم ہوتی ہیں کیوں کہ ان سے روشنی کی تیزی کم ہو جاتی ہے، مگر ان رنگین شیشوں کے برابر استعمال سے آنکھیں روشنی کی زیادہ حساس ہوتی جاتی

ہے، یہ سب جو کہ عینکوں سے بعض آدمیوں کی نظر بہتر ہو کر در دو تکلیف میں کمی ہو جاتی ہو، لیکن دوسرے ایسے لوگ بھی ہیں جن کی تکلیف عینکوں کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے۔ دراصل عینک سے ہمیشہ کم یا زیادہ نقصان پہنچتا ہے جسے ممکن ہو کہ مریض ابتداً محسوس نہ کرے اور عینک خواہ کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو اس سے نظر پھر اصلی طبعی حالت پر تو کبھی نہیں آسکتی۔

اس کی تصدیق کرنا ہو تو ایک بڑی قوت کا ابھار دار (مُجذب) یا جو فدا (مُتَعَفِّق) شیشہ لیکر اس کے اندر سے کسی رنگ کو دیکھیے معلوم ہوگا کہ وہ رنگ اتنا گہرا نظر نہیں آتا۔ جتنا گہرا خالی آنکھ سے دیکھنے پر معلوم ہوتا ہے۔ چون کہ رنگ کے ادراک ہی پر کسی چیز کی شکل کا صحیح ادراک منحصر ہوتا ہے اس لیے عینک کے شیشوں سے رنگ اور شکل دونوں کم واضح نظر آتے ہیں جس جالی آنکھ سے زیادہ صاف نظر آسکتے ہیں۔

عینکوں سے صرف ان ہی مریضوں کو بہتر نظر آسکتا ہے جن میں نقائص انعطاف (مثلاً کوتاہ نظری، دراز نظری، مبہم ماسکیت) کی شکیلا ہو جن میں روشنی کا عکس غلط پڑتا ہے اور تشبیہ صاف نظر نہیں آتی۔ لیکن عینک سے ایسی شکایات، اور تکلیف کا اصلی سبب دور نہیں ہوتا جس مرض کے اثرات کا مہکافی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ بہت ہی حالتوں میں یا د سے زیادہ یہی کہا جاسکتا ہے کہ مرض کی ترقی کسی قدر رک جاتی ہو اور بڑے اثرات کا ازالہ بھی اسی طرح ہوتا ہو جس طرح کے ایک لنکڑے آدمی کو لکڑی یا میساکھی کے مدد سے چلنے میں سہارا مل جاتا ہے، مگر ناگ کی پہل خرابی یا لنکڑا پن دور نہیں ہو سکتا۔ اگر لنکڑا آدمی ہمیشہ ایسے سہارے کی عادت ڈال لے تو اس سے کم دیش چلنے کی رہی مہی طاقت بھی جاتی نیکی۔ تجربے سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو گئی ہے کہ ایک بار عینک کا سہارا لکھ پڑ جائے تو پھر اس سے چھٹکارا ہواں ہوتا ہے۔ نظر زیادہ خراب ہوتی جاتی ہے اور ہر سال دو سال کے بعد زیادہ دد طاقت اور بڑے نمبروں کے شیشے بدلنے پڑتے ہیں۔ اگر اتفاق سے عینک ٹوٹ جائے یا گم ہو جائے تو اس کی تلاش کے لیے دیوانہ وار پھرن پڑتا ہے اور بعض اوقات ہفتوں انتظار میں بڑی مصیبت



کا یہ جواب دیا ہے:-

”آنکھوں کے غلط استعمال وغیرہ کی وجہ سے بعض مریضوں کی بصری اپنی زیادہ خراب ہو جاتی ہے کہ وہ بغیر عینک کے معمولی بصارت نہیں حاصل کر سکتے۔ ایسے مریضوں کو عینک دی جاسکتی ہے۔ مگر اس ہدایت کے ساتھ کہ اسے صرف ضرورت کے وقت لگائیں۔ کوتاہ نظر مریض عینک کا استعمال صرف فاصلہ کی چیز دیکھتے وقت اور پڑھتے وقت کریں۔ لکھتے وقت عینک نہ لگائیں۔ اسی طرح دراز نظر مریض صرف قریب کے کام کے وقت عینک لگائیں۔ فاصلے کے لیے کبھی استعمال نہ کریں۔ عینک کا مسلسل استعمال مضر ہے۔ ان سب مریضوں کے لیے آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑنے اور مریضوں کی مشق مفید ہوتی ہے۔“

چند ضروری ہدایات یہ ہیں:-

۱۔ لگاتار نہ دیکھیں بلکہ ہلکے چھپکاتے اور نظر مٹاتے رہیں۔ ۲۔ آنکھ کو صحیح وضع میں رکھیں تاکہ اوپر کا پوٹہ نیچے آکر آنکھ کے ڈھیلے کو آدھا نہ رکھ دے۔



۳۔ روزانہ پانچ منٹ آنکھوں کو تنگ کر دھوپ میں لٹا رکھیں۔ ۴۔ روزانہ پانچ منٹ آنکھوں کو تنگ کر دھوپ میں لٹا رکھیں۔

عینک کیسے چھوڑی جائے؟ اگرچہ آخر کار بلا عینک کے رہنا ہی بہتر ہے۔ لیکن عینک کے عادی کو اس کا استعمال دفعتاً یا ایکایک اس وقت تک نہیں چھوڑنا چاہیے جب تک کہ عینک کے بجائے کسی دوسری چیز سے کام نہ لیا جائے۔ وہ دوسری چیز یہ ہے کہ آنکھوں کو جو دیرپا مسلسل باران کے غلط استعمال کی وجہ سے عرصہ دراز سے ڈالا جا رہا ہے اسے ترک کیا جائے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ آنکھوں کو کافی آرام دیا جائے۔ ڈھیلا چھوڑنے کے طریقوں سے کام لیا جائے اور ان کے صحیح استعمال کی عادت ڈالی جائے۔ اگر ان سادہ قدرتی طریقوں کی مشق باقاعدگی اور مستقل مزاجی کے ساتھ کچھ عرصے تک جاری رکھی جائے تو عینک سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

۱۔ اور اکثر خفیف روشنی سے بھی درم پیدار ہونے لگتا ہے۔ دراصل آنکھوں کی درستگی کے لیے سورج کی روشنی ایک ضروری چیز ہے جس سے وہ محدود بینائی۔ ایک پشت پہنے عینکوں کا اتنا زیادہ اندھا دھند رواج نہ تھا۔ مگر بہ جوان بوزے، مرد و عورت بلکہ چھوٹے بچے تک اکثر بلا ضرورت بینس استعمال کرنے لگے ہیں۔ خفیف ترین شکایتوں مثلاً آنکھوں کی ٹھنکن، درد، سر وغیرہ کے لیے عینک لگادی جاتی ہے بعض حالتوں میں بلا کسی فائدے محض اس خوش خیالی سے کہ بصارت محفوظ رہے گی۔ عینک کی بلا لگائی جاتی ہے بعض اوقات مریض غیر ضروری عینک سے بچنا چاہتا ہے۔ لہذا ہر عینک اس کے مسلسل استعمال کو مفید بناتا ہے۔ ایسے چاروں چاروں نوال کے بعد کچھ عرصہ میں مریض کو معلوم ہو جاتا ہے کہ اس کی نظر اور زیادہ درست ہو گئی ہے۔ عینک کے غیر ضروری استعمال سے بصارت کے خراب ہونے کا بڑا مندرجہ ذیل طریقوں سے بآسانی کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ سختی تحت حروف (سٹیلن کے ناپ) سے پندرہ فٹ فاصلے پر عینک کھڑے رہ کر ہر آنکھ کی نظر کا علیحدہ علیحدہ امتحان کیجیے۔ پھر ایک آنکھ سے بازا عینک لگاتے رکھنے کے بعد عینک لگاتے ہوئے ہر ایک آنکھ امتحان کیجیے۔ اب عینک اتار دیجیے اور پھر دوسری نظر کا امتحان کیجیے۔ منسل شدہ نتائج کا مقابلہ کیجیے جس سے آپ کو معلوم ہونے لگا کہ عینک بغیر نظر بہتر ہو جاتی ہے۔ اور جتنی دیر زیادہ عینک اتار دی جائے بصارت ہی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔

۲۔ ایک ماہر امراض چشم ڈاکٹر بیٹس (BATES) نے طویل بقا اور مطالعہ کے بعد ”بلا عینک علاج“ کا ایک جدید روشنی طریقہ بتا کر دیا ہے جو بصارت کے مختلف نقائص و عوارض میں نہایت برکات ثابت ہوا ہے۔ اس کی روزانہ چند منٹ تک مشق کرنے سے معمولی آنکھوں والوں میں عمر بھر اچھی بصارت قائم رکھی جاسکتی ہے۔ البتہ اگر زیادہ کمزور ہو گئی ہو یا طویل عرصے تک عینک استعمال کی گئی ہو تو یہ علاج زیادہ عرصہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے اور ماہرانہ نگہ رانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ انعطافی نقائص (کوتاہ نظری، مشیب نظری وغیرہ)، علاوہ موتیا بند، کراچی بند، گلا کوما، التهاب فرجیہ و شبکیہ ذلول عصب، بی، غلط، حول (مبہین گھاپن)، اور دیگر عضوی عوارض چشم میں بھی اس علاج سے خاص فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

چشم میں عینک کا کیا مقام ہے؟ ایک ماہر نے اس سوال

# ورزش

## ریڑھ کی ہڈی کی ورزشیں

آج یہ حقیقت کسی بھی صاحبِ علم سے پوشیدہ نہیں ہے کہ کسی حصّہ جسم میں اگر اعصاب خراب ہونے لگیں تو اس سے عصبی متاثر ہوتے بغیر نہیں رہتا اور کسی حصّہ جسم کی عصبی شاخوں میں انحطاط و تنزل اسی وقت واقع ہوتا ہے جب حرام مغز کا دور ہو جاتا ہے۔

گولڈ مٹھاٹ کہتا ہے کہ ”حرام مغز کے دوران خون کی صحت زیادہ تر اس پر موقوف ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے عضلات تھک کر رہے ہوں۔ گویا اگر ریڑھ کی ہڈی کمزور ہے تو حرام مغز کا دوران خون بھی لازمی طور پر درست نہ ہوگا اور اسی سے عصبی نظام متاثر واقع ہو جائے گا۔ اس سے ثابت ہوا کہ عصبی نظام کی تن درستی کا دار و مدار اس پر منحصر ہے کہ ہماری ریڑھ کی ہڈی بالکل تن درست کے عضلات کی بھی نشو و نما ہوتی ہے۔

معمولی عام ورزشیں جو لوگ جسمانی صحت کے لیے کرتے ہیں ان کا کچھ زیادہ اثر ریڑھ کی ہڈی پر نہیں پڑتا۔ اس لیے ہم چاہتے ہیں کہ ایسی ورزشیں ناظرین ہمارے صحت کے لیے پیش کر دیں جو ریڑھ کی ہڈی کے لیے مخصوص ہیں۔

ورزش ۱:-

فرش پر اس طرح بیٹھیے کہ آپ کی دونوں ٹانگیں آگے کی جانب پھیلی ہوتی ہوں اور سخت زمین سے ”جڑی“ ہوتی ہوں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ آگے کی جانب

کو جھکائیے یہاں تک کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھیں

میں پھر سر کو مزید آگے کی جانب جھکائیے یہاں تک کہ آپ کی پیشانی

چھونے لگے۔ اگر آپ ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے پنجوں کو

یہ پوزیشن آسانی کے ساتھ حاصل ہو جائے گی۔ پھر دونوں گھٹنوں

جو خلا ہوتا ہے اپنا سر اس پر لٹکا دیجیے اور اس پوزیشن کو کچھ دیر یعنی ایک آدھ منٹ قائم رہنے دیجیے۔ دیکھیے شکل نمبر ۱۔ یہ ورزش

نہیں ہے۔ تقریباً ہر شخص اسے کر سکتا ہے۔ بہر حال اگر بڑی عمر کے لوگ اسے شروع میں اچھی طرح انجام نہ دے سکیں تو بہت نہیں بردہ کر

روز کرتے رہنے سے کچھ ہی دن میں جسم میں مطلوبہ لچک پیدا ہو جائے گی۔

اگر آپ جھکے وقت سانس باہر نکالیں گے تو اس سے آپ ہن ورزش میں کم دشواری محسوس کریں گے۔ آپ شکل ۱ کو دیکھیں

ہوگا کہ اس ورزش میں ریڑھ کی ہڈی پوری طرح کچھ جاتی ہے اور ایک طرح کی کمان کی شکل بن جاتی ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ

کے تمام عضلات میں لچک پیدا ہوتی ہے جو کسی دوسرے طریق سے ہو ہی نہیں سکتی۔

اس ورزش سے ریڑھ کی ہڈی کو جو فائدہ پہنچتا ہے وہ تو پہنچتا ہی ہے اتوں کی اصلاح بھی بڑی حد تک ساتھ کے ساتھ ہو

پھر ہی نہیں بلکہ خون کا دباؤ بھی صحیح حالت پر قائم رہتا ہے اور اس کا اثر تنفس اور نبض پر بھی نہایت اچھا پڑتا ہے۔

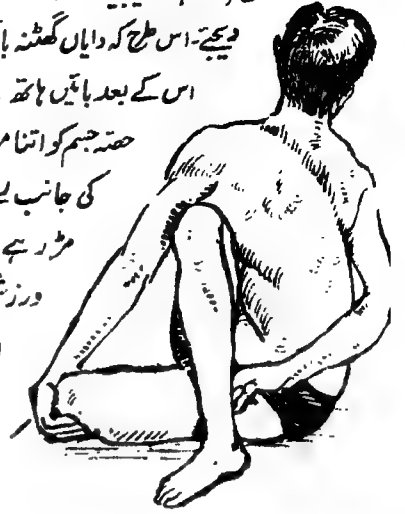


## ورزش نمبر ۲

اس طرح بیٹھیے کہ بائیں پاؤں کی ایڑھی مقعد اور فوطوں کے درمیان جو سیون ہوتی ہے اسے دبا دی ہو اور بائیں ٹانگ کو

طرح رکا رہنے دیجیے کہ گھٹنہ نہ اٹھے۔ جیسا کہ شکل ۷۔ سے ظاہر ہے۔ پھر دائیں ٹانگ کو اٹھائیے اور بائیں ٹانگ کی ران پر لاکر رکھا دیجیے۔ اس طرح کہ دایاں گھٹنہ بائیں ہاتھ کی بغل میں آجائے۔ دیکھیے شکل ۷۔

اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں ٹانگ کا پچھلے پکڑیے جس طرح کہ شکل نمبر ۷ میں دکھایا گیا ہے اور پھر دائیں جانب بالائی حصہ جسم کو اتنا موڑیے کہ دایاں ہاتھ بائیں ٹانگ کے کولے اور ان تک پہنچ جائے۔ گردن تھوڑی سی دائیں جانب کی جانب لیے گی۔ شروع میں دھڑ کو آٹھ ۸۔ ۵۔ تب موڑیے۔ پھر ٹانگ بدل کر پہلے اگر دائیں جانب مڑ رہے تھے تو اب بائیں جانب مڑیے اور وہی تمام حرکات کیجیے جو دوسری طرح کر رہے تھے۔ یہ دونوں ورزشیں ۱۰۔ ۱۰۔ منٹ تک کی جاسکتی ہیں۔



اس ورزش کے فائدے یہ ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی میں اگر کچھ ٹیڑھ لگتی ہو تو وہ اس سے نکل جاتی ہے۔ پیڑوں کے علاقہ میں اگر تکلیف ہو تو وہ جاتی۔ پی۔ ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے تمام عضلات ان دونوں ورزشوں سے نشوونما پاتے ہیں۔

## قرص سحر اور نالہ الحیات سل اور دق کے مریضوں کا آخری اور کامیاب علاج

دونوں دوائیں دق اور سل کی ہمہ گیر ہلاکت اور دق و سل کے علاج کی مختلف تحریکوں سے متاثر ہو کر تیار کی گئی ہیں اور اب تک ہزاروں مریضوں پر کے مختلف درجوں میں ان کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ یہ دونوں دوائیں جسم میں داخل ہو کر جو مزہ سل (سی بی ٹیوہر کلوسس) کو بے اختیار کر کے تدرن یعنی بلیوہ ٹیوہر کلوسس کی پیداوار کے امکانات کو معدوم کر دیتی ہیں اور حرارت غریبہ کو قلب و اعضاء صلیب سے متعلق نہیں ہونے دیتیں۔ اگر کوئی دق طبیعت فرج ہی سے قرص سحر اور نالہ الحیات کو عین وقت پر استعمال کرے تو تدرن کا اندیشہ نہیں رہتا اور کسی قسم کا بخار دق کی صورت اختیار نہ کر سکتا۔ جو ریلیو پیدا ہونے اور حرارت غریبہ کے اعضاء صلیب سے متعلق ہو جانے کے بعد قرص سحر اور نالہ الحیات کو مختلف درجوں میں استعمال کے مطابق جسم کو تحلیل و دفن ہونے سے روکا اور پھیپھڑوں کے قروح اور زخموں کو مندمل کیا جاسکتا ہے۔ اسی صورت میں قرص سحر اور نالہ الحیات استعمال سے جراثیم سل تباہ ہو جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ پھیپھڑے کے زخم بھر کر حرارت اور کھانسی دور ہو جاتی ہو۔ مسلول والدین کی اولاد کو ان کا استعمال ایسا جانتے تو استعداد مورتی کم ہو جاتی ہے۔ قرص سحر اور نالہ الحیات سل بخیری روئی (پھیپھڑوں کی سل) سل شدید سل مزمن سل یعنی میں نہایت بدذات ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کھانسی کی شدت نیز بلغم کے اخراج اور نفث الدم میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ وزن گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ تدرن سل کی مزاجی استعداد پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ان دواؤں کو سل اور دق کی ہر حالت میں بے تکلف استعمال کیا جاتا ہے۔

قیمت :- قرص سحر جبروڈ۔۔ فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (ایئر) نالہ الحیات۔۔ فی بوتل بارہ روڑ کے لیے صرف تین روپے (تیس روٹ) ۱۔ زیادہ وزن کا پارسل دیوے سے منگائے میں کفایت ہے۔ دیوے پارسل کے لیے نصف قیمت پیش کیجیے۔

ہمدرد دواخانہ

# قدرت کی حسین قندیلیں ————— جگنو

ماہر مستند ڈاکٹر مارٹے کا بیان ہو کہ "ایک تہہ جب کہ کیوبا میں جگنوؤں کو رہے تھے کہ انہیں تاریکی میں چمکتا ہوا ایک مینڈک نظر آیا اور جب قریب پہنچ کر اس مینڈک کا معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ اس نے بہت سے جگنوؤں اس کے جسم میں دبی چمکے ہوئے تھے۔"

جنوبی امریکا میں اس فائدہ روشنی سے فائدہ بھی حاصل کیا جاتا ہے۔ کو بڑی تعداد میں کچرے کے بعد انہیں جالی دار بوتلوں میں بند کر کے مہم تیار لٹکا دیا جاتا ہے۔ کو سٹاریکا کے مقامی باشندے جگنوؤں کو تانگے میں بند کر دیا جاتا ہے اور ان سے اپنے لباس کو سجاتے ہیں اور جنوبی امریکا میں عوام کو چھوٹی چھوٹی جالی دار تھیلیوں میں بند کر کے انہیں اپنے بالوں میں لٹکا دیتے ہیں۔ جب جگنو چمک چمک کر ادھر ادھر بیٹھتے ہیں تو یہ منظر بہت حسین معلوم ہوتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ معمولی جگنو بھی روشنی کا حامل ہوتا ہے لیکن ان کے جگنو کی روشنی کے مقابلہ میں عام جگنو کی روشنی ایک معنی جنگاری کی روشنی زیادہ حیثیت نہیں رکھتی۔ چنانچہ منطقہ حارہ کے جگنو کے سر پر دوایہ شمعیں نصب ہوتی ہیں جو دن میں بھی روشن رہتی ہیں۔ پھر روشنی ہوتی ہو کہ اگر ایک جگنو کو کچرے کے اخبار کے قریب تمام لیا جائے تو آسانی کے ساتھ پڑھا جاسکے گا۔ اس لیے شمالی امریکا کے بعض علاقوں میں پسندوں نے اس گرم شب تاب کو "فور ڈبک" کا نام دیا ہے۔

گرم خطے کی مذکورہ بالا شمعوں میں سب سے زیادہ حیرت انگیز چند انگشت لمبا ایک کیزا ہوتا ہے جس کے جسم میں دونوں طرف سفید روشنیوں کی قطاریں نصب ہوتی ہیں۔ اس کی دم میں بھی سفید روشنی چمکتی رہتی ہے اور اس کے ماتھے پر دو سنہری روشنیوں کی قطاریں ہیں اور جب یہ کیزا اٹھاس اور جھڑیوں کے درمیان بیٹھتا ہے تو وہ کی ریل گاڑی کے ڈبوں سے مشابہ معلوم ہوتا ہے اور اسی لیے اسے "گاڑی" کہا جاتا ہے۔

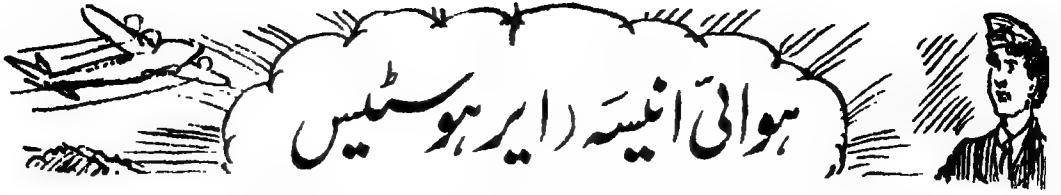
آسٹریلیا میں ہی جسم کا ایک لکڑی کا پتہ پایا جاتا ہے۔ کیزا میں رہتا ہے اور اس کے جسم میں روشنی کی خوبصورت قطاریں ہوتی

عام طور کا خیال ہو کہ جگنو زمین پر اپنی روشنی کا مظاہر کرنے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ بعض اوقات یہ صورت بھی پیش آتی ہو لیکن عموماً جگنو کسی پتے یا گھاس کے پتے پر چڑھ کر اپنے جسم کو اس طرح موڑتا ہو کہ اس کا وہ بالائی حصہ جس میں چمک ہوتی ہو اوپر کی طرف ہو جاتا ہو اور دوسرے جگنو جو اس سے بلند ہی پر اڑ رہے ہوتے ہیں اس روشنی کو دیکھ لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ برسات کی اندھیری راتوں میں جگنو کے چمکنے کا منظر حسین اور دلکش ہوتا ہو لیکن بہت سی جگنو کا بیان ہو کہ یہ منظر حسن اور دلکشی میں کسی طرح بھی جگنوؤں کے نقص کے اس نظر کا مقابلہ نہیں کر سکتا جو منطقہ حارہ کی تاریک راتوں میں نظر آتا ہو۔ ان کا بیان ہو کہ منطقہ حارہ کی تاریک راتوں میں جگنو کی ضد جگنو کی مشعلیں چمکتی ہوتی معلوم ہوتی ہیں اور کبھی کبھی تو جگنو تھوڑے وقفہ کے بعد نہایت مرتب اور منظم انداز میں پہلے ایک سخت چمک لٹکتا ہو اور ابھی اس کی روشنی ختم نہیں ہونے پاتی کہ دوسرے درختوں پر روشنی اور تاریکی کا یہی سلسلہ قائم ہو جاتا ہو۔ پھر یہ سلسلہ استعدا مکمل ہوتا ہو کہ کبھی جگنو کے جسم سے روشنی کی ایک کرن بھی بے وقت اور بے موقع ظاہر نہیں ہوتی۔

اس لیے اس کی روشنی سیات ایسیف نے سائبریا کے جگنوؤں کے متعلق ایک بہت ہی دلچسپ واقعہ کا ذکر کیا ہے۔ اس نے اپنے سفر نامے میں لکھا کہ "ہو اس بند بچی اور رات گرم، لیکن اس عالم میں مجھے جو حسین منظر دیکھنے کا موقع ملا ہے مجھے مجھوں وغیرہ کی تکلیف بھی بھرنا پڑا۔ میں نے دیکھا کہ فضا بلیط میں ہزار چمکنے چمک رہے ہیں۔ یہ ہمارے وطن کے مشرقی حصہ کے جگنو تھے اور بطور تفریح اپنی چمک مک کا مظاہر کر رہے تھے۔ اس کے بعد اس تسلیف نے لکھا کہ "کہا جاتا ہو کہ جب یہ سی نو آباد کار پہلی بار سرزمین سائبریا میں گئے اور اس بڑھائی ہوئی روشنی کو دیکھا تو انہوں نے خوف زدہ ہو کر اپنی رانفلوں سے اس روشنی پر گولیاں چلائیں اور خوف و ہمت کی وجہ سے بھاگ کھڑے ہوئے لیکن جس طرح جادو کی چھڑی کو جنبش دینے سے آن کی آن میں کوئی شے غائب یا نمودا ہوتی ہو، اسی طرح جگنوؤں کی یہ روشنی بھی دفعتاً لگ بھگت اور چند لمحات کیلئے ہر طرف مائل تاریکی ہو گئی لیکن پھر کسی جھاڑی میں ایک پنکاسا چمکا اور اس ہی منٹ میں فضا رنگا رنگا رنگا ہوئی جیسا شمعوں سے روشن ہو گئی۔

یہاں یہ بیان کر دینا بھی دلچسپ ہے کہ قدرت نے اس زندہ روشنی میں آکر رہنے کی قوت بھی بہت زیادہ دی ہو۔ چنانچہ حیوانی روشنی لے ایک

قلنم ہر گمر کا مکمل دواخانہ  
پہلے در دواخانہ



اولین ہی امداد اور ہیوسڈ اطفال نے اگر دس اور سب زیادہ ستیاوہ کی نفسیات جیسے پیچیدہ اور رنگارنگ مباحث و معاملات کے سرستہ رازوں سے اسے رہنمائی کیا جاتا ہے۔ اس تفصیل سے واضح ہو گا کہ ہوائی انیسہ کی خدمت بچوں کا کھیل یا محض تفریحی گم گشت نہیں بلکہ اس میں ذمہ دارانہ طور پر محسوس کام کرنا پڑتا ہے۔ اس تربیت کے بعد تدریس تجربہ سے اس کی کارکردگی بڑھتی جاتی جو اور جیسا کہ ہر کام میں ہوتا ہے تجربہ بڑا معلم ہے، اکثر ہوائی انیسہ کو بڑے اور بیاد مسافروں کی نگرانی کرنی پڑتی ہے۔ حالہ عورتوں کو سنبھالنا پڑتا ہے۔ کبھی بچوں اور بھوکوں کے تنہا جانے والے لوگوں کی حفاظت و نگہداشت کرنی پڑتی ہے۔ گناہے ماہے اندھوں اور لنگڑے لوگوں کی منتقلی کی ذمہ داری بھی اٹھانی پڑتی ہے۔ شاذ حالات میں انعامی مقابلوں کے پرندوں، کبوتروں وغیرہ کی دیکھ بھال کا موقع بھی آ جاتا ہے۔

یہ حالات زیادہ تر برٹش اور سیز ایرویز (B.O.A.C) کی ہوائی سروس پر منطبق ہیں جس میں ۱۲ سال سے ۳۵ سال کی عمر تک داخلہ ہو سکتا ہے۔ ابتدائی تنخواہ ۸۰ روپے فی ہفتہ اور پرواز کی لائسنس ۲۷ روپے فی ہفتہ ہے۔ مزید برآں سمندر پار اڑان کا الاؤنس اور گزارہ خرچ علیحدہ دیا جاتا ہے۔ یوٹی فارم کمپنی کی طرف سے مفت دیا جاتا ہے اور بعض دوسری سہولتیں بھی ہیں۔

ایک تجربہ کار ہوائی انیسہ جیسی گارڈن، جو گزشتہ شاہی پرواز میں کینڈا تک پیش خدمت رہی اپنی کامیابی کا راز یہ بتاتی ہے کہ محض کام کی نوعیت سے واقفیت کا راز نہیں ہوتا، بلکہ اپنے فرائض کا سلیقہ مندی کے ساتھ انجام دینا مقدم ہے۔ اگر سلیقہ مندی سے کام کیا جاتا ہے تو ہوائی انیسہ اپنے ماحول سے فرحت حاصل کرتی ہے اور محسوس کرتی ہے کہ۔

ہے ہوا میں شراب کی تاثیر  
بادہ نوشی ہے "باد پیمانی"

خدمت اور لگن کے لیے صنعت نازک کے سامنے اب تک عمل کاٹھا بدن رہا ہے۔ لیڈی ڈاکٹر، لیڈی پرنسپل، لیڈی ٹیچر، لیڈی سیکریٹری، بین، لیڈی سپرنٹنڈنٹ، لیڈی انٹیکٹر، لیڈی کنڈکٹر، لیڈی ٹائپسٹ، نرس، مذاہنہ، قافلہ، ہفت گھر کی ملکہ، اور خدا جانے کیا کیا چیزیں سب عورتوں کے لیے مخصوص ہیں جو قابلیت اور موزونیت کے لحاظ سے انہیں حاصل ہوتے ہیں۔

لیکن اب آسمان کی بلندوں سے ایک اور نئی دل چسپ خدمت قابل مزاج لیڈیوں کو دعوت شرکت دے رہی ہے۔ یہ نئی خدمت "ایر ہوائی انیسہ" کی ہے۔ مگر یہ خدمت کوئی پھولوں کی بیج نہیں۔ منت طلب اور صبر آزا منزل ہو، کیوں کہ اس کے کامیاب سرانجام ایک سیاست دان، مزاج شناس، نفسیات دان، رہنما و نگران ذوق نرس کی مشترک صفتیں کام میں لانی پڑتی ہیں۔

بات یہ ہے کہ ہوائی انیسہ کو ایک ہی اڑان میں مختلف مزاج و مذاق کے ساتھ شرمسار فزوں سے واسطہ پڑتا ہے اور ہوائی انیسہ کو ان سب سے ہر ایک سے خوبی و خوش اسلوبی کے ساتھ نمٹنا پڑتا ہے۔ اسی فن ظاہری رنگ و روغن سے کام نہیں چل سکتا جس صورت سے ہر سیرت، عملی قابلیت اور مضبوط کردار کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ انیسہ میں خوش اخلاقی، سلیقہ مندی، چترائی اور فراست کے بطور دھن کا ہونا ضروری ہے، اگر اس میں یہ بنیادی صفات موجود نہ ہوں تو نصاب تربیت سے اس میں دماغی توازن، خود اعتمادی کی محفول انجام دہی کی صلاحیت و قابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت سی ہسٹن (مڈل سیکس) کی تربیت گاہ میں ہر انیسہ کو کم از کم ہفتوں کا سخت نصاب طے کرنا پڑتا ہے۔ یہاں اسے کھانا پکانے، ساتھ دسترخوان چنے اور کھانا اور مشروبات باقاعدگی کے باکرنے کی تعلیم و تربیت دی جاتی ہے۔ سرکاری سندوں سفر ذل اور راہ داری کے اجازت ناموں، محصولات کے پر مشونہ لہتہا دلوں، جزا فیاتی راستوں، حفاظت سامان کے طور طریقوں

# بین الاقوامی طیبوستان دنیا کا ایک سب سے بڑا چڑیا گھر، ایوی فا

نمائش گاہ میں چڑیا خانے اور سائنس کے ادارے بڑے ذوق و شوق  
بڑے داموں پر ہاتھوں ہاتھ حاصل کر لیتے ہیں۔

اس چڑیا گھر کے مختلف شعبوں کا انتظام مختلف  
ہیں۔ ایک ماہر طیبوستان سب کی نگرانی کرتا ہے۔ کم از کم ساڑھے تین  
یہاں کے تازہ پروردہ نازک و ماغ طیبوری باشندوں کی نگرانی  
پہلے کا انتظام کرتے ہیں اور یہ انتظام ہر حالت میں باقائیداد  
پیمانہ پر کیا جاتا ہے۔

اس چڑیا گھر کا ایک خاص طیبوری شفا خانہ ہے اور یہاں  
الگ رکھنے کے لیے ایک قرنطینہ کا بھی انتظام ہے جس کی بانی مدد  
وقتاً فوقتاً حکومت کے مامور کرتے رہتے ہیں اور اس بات پر  
چوکس رہتے ہیں کہ بیرونی ممالک سے آنے والے پرندے اپنے ماحول  
مرض نہ لائے جائیں۔

پرندوں کی اس نوآبادی کی ایک عجیبے مادی چیز جان و بد  
انتظام ہو جو اس وسیع رقبہ پر رات کو دن بنائے رکھتا ہے۔ یہاں  
یہاں آبیروں کے تمام ستیا پرندوں کو رات کے وقت ہی نالے  
بود و باش اور ان کے ماحول میں دیکھ سکتے ہیں۔

سبزہ زار کے وسیع میدان میں ایک فرحت گاہ اور بشور  
ہو جہاں آپ کھانا کھاتے یا چائے نوشی کرتے ہوئے ہزاروں  
پرندوں کے قدرتی نغموں سے سکون و سرور حاصل کر سکتے ہیں۔  
اگرچہ اس چڑیا خانہ کا ابتدائی منصوبہ محض دو سینہ موڑ  
م شروع ہوا لیکن اس کے مالک کی تجارتی فراست و توسعہ مند  
رفتہ رفتہ ترقی دیکر اس قدر بڑھا دیا کہ اب یہ دنیا کا ایک عجیبے  
بڑا بین الاقوامی چڑیا گھر بن گیا ہے جہاں دنیا بھر کے شوقین  
کے سائنس دان تسکین شوق یا تحقیق کا سامان حسبِ نوبت  
ہیں۔ ان کے منافع کا اندازہ اس سے کیا جاتا ہے کہ اس ملک  
بدولت چار دوسرے بڑے کاروبار بھی بہ دولت چل رہے ہیں  
مشرواندن برنک کے ایک خیالی تصور کی جتنی جاگتی تعبیر

چھپا دستِ ہمت میں زورِ قضا ہے  
مثل ہے کہ ہمت کا حامی خدا ہے۔

ایوی فا نہ دنیا کا ایک سب سے بڑا چڑیا گھر، ایک نوآبادی (بائٹنڈ)  
کے شوقیہ تصور کی حقیقی تعبیر ہے۔ چند سال پہلے ہی مجھے کو اپنے باغ میں چند مورنگز  
کا خیال پیدا ہوا اس خیال نے جلد ہی حقیقت کی صورت اختیار کر لی اور اب اس  
کا یہ باغ ایک بین الاقوامی طیبوستان بن گیا ہے جو یورپ کی ایک قابلِ دیدہ نئی نمائش گاہ ہے۔  
آج اس چڑیا گھر کے وسیع میدانوں میں تقریباً چار سو قسموں کے چار ہزار سے  
زائد پرندے رہتے ہیں جو ساری دنیا کے مختلف ملکوں سے لاکھ بیاں جمع کیے گئے ہیں۔  
اس پر دارآبادی کی سکونت کے لیے عجیبے غریبے کے سینکڑوں مکانات موجود ہیں  
جن کے درمیان بہتے ہوئے پانی کی نہریں جاری ہیں جن پر بھارت بھارت کے  
درخت سایہ ڈال رہے ہیں اور مختلف پرندوں کے لیے ان کے مخصوص مطلوبے  
موجود ہیں۔ ماحول کے سبب نظر آتے ہیں بعض مقامات پر درج ساخت کی  
پن پھکیاں (ہوائی چرخیاں) لگی ہوئی ہیں پانچ ایکڑ زمین کے رقبہ پر ایک گلاب  
پوش گاؤں جاذبِ نظر ہے جس پر گلاب ہی گلاب پھیلے ہوئے ہیں جن میں ہر قسم  
قسم کے رنگارنگ پھول لگتے ہیں۔ ایک بڑا آبشار بڑی بلندی پر سے ہر گھنٹہ  
سوئٹ پانی نیچے گرتا رہتا ہے جو رنگ برنگ روشنیوں سے جگمگاتے ہوئے ایک شہ  
پر ہر کہہ کر آتا ہے اور بعض گرم ممالک کے پرندوں کے لیے ان کے گرم اور روشن دیں کا  
قدرتی ماحول پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سارے خطے میں چھوٹے چھوٹے تالاب جا بجا بنے ہوئے ہیں اور ایک تالاب  
تو اتنا بڑا کہ اس میں مختلف قسموں کی تقریباً پانچ لاکھ مچھلیاں رہتی ہیں اس  
تالاب میں ابھی خور پرندے لٹھیں رہتی ہیں جو چھلیں کرتی تیرتی پھرتی یا نہکا  
کرتی رہتی ہیں۔ پاس ہی راج ہنس ناز و انداز سے ٹہلتے نظر آتے ہیں اور ناز  
قازوں کے لیے ان کے تیرنے کے جداگانہ مخصوص حوض ہیں۔

یہ چڑیا باغ محض ستیاؤں کی دل چسپی کے لیے ایک تماشہ گاہ ہی نہیں  
ہو بلکہ ایک نہایت نفع بخش کاروباری اور تجارتی ادارہ بھی ہے جس میں  
نہایت ہوشمندانہ طریقہ سے زرکشیر صرف کیا گیا ہے۔ اس کے مالک جبراؤ  
ڈوڈا نڈن برنک نے اب تک اس پر تقریباً ۹۰۰۰ روپے خرچ کر دیے ہیں اور  
آئندہ سال وہ اسے بڑھا کر اس کی ترقی کے لیے اس رقم کو دوگنی کر دینا  
چاہتا ہے۔

ہر ماہ یہاں پرندوں کی نہایت نادر قسموں کے بہت سے قیمتی نمونے  
پیدا ہو کر فروخت کے لیے تیار رہتے ہیں جنہیں دنیا بھر کے خانگی اور سرکاری

## استقرار حمل کی ایک نئی تدبیر

ہوگا پچکاری کے اندر بھر جائیگا۔ احتیاطاً اس کو باہر نکال کر دیکھ بھی لو لیکن یہ صبح ہے کہ عمل بعد فراغت جس قدر بھی جلد ممکن ہو کیا جائے ورنہ مادہ تولید مہل سے خارج ہو کر ناسخ ہو جائیگا۔ اب جبکہ پچکاری میں مادہ تولید بھر گیا گیا ہو اپنے بائیں ہاتھ کی انگشت شہادت اور درمیانی انگشت (جنگو صالون سے دھوکر پیسے ہی سے صاف کر لیا ہو) کو مہل میں داخل کر کے فم رحم کی تلاش کر دو جو کہ بڑی سپاری کے مانند ہوگا۔ دن کو نو سوں ہوگا اب بائیں ہاتھ سے پچکاری کو مہل میں داخل کر کے ہر بار ایک سو مرتبہ جم کے اندر پہنچاؤ اور پچکاری کی تیزی کو بادلایا کرنے سے پچکاری میں بھر ہوا مادہ تولید رحم کے اندر پہنچ جائیگا۔ اس شخص نے میری ہدایت پر عمل کیا اور اسکا تجربہ راجد جا کہ سبکی المیہ کو مستقر حاصل ہو گیا۔ نسبتہ دروان مہل میں ان کو نسبتاً زیادہ تکلیف دہ عوارض سے نسبتاً بڑا اور خدا کے فضل و کرم سے شیکانے مہینے کے بعد وقت مقرر پر وضع حل ہوا۔

نچہ اور بچہ دونوں محفوظ رہے اور تریہ اولاد کو دیکھ کر ان کے دل غیر معمولی مسرت سے معمور ہو گئے۔ خدا کی قدرت اس کے بعد ہی کو خود بخود مستقر حاصل ہوتا رہا۔

دوران حمل میں کوئی غیر معمولی تکلیف نہیں ہوتی اور کچھ سندست و توانا پیدا ہوئے۔

پچھلے سال منع نواشاہ سندھ کے ایک شخص نے بتایا کہ میری شادی کو پانچ سال ہو چکے ہیں لیکن اب تک کوئی اولاد نہیں ہوئی، کھلکھڑ حیض نہیں آتا صرف ایک روز معمولی طور پر اگر رک جاتا ہو۔ دو سال قبل زائہ ہسپتال میں معائنہ کیا گیا تھا انھوں نے فم رحم کو بند بتایا تھا جس کا آپریشن بھی کیا گیا تھا اس کے بعد صرف ایک بار تین روز معمولی حیض جاری رہا مگر پھر وہی حالت ہو گئی۔

اس شخص کو بھی میں نے وہی تدبیر بتائی جو لاہور کے مریض کو بتائی تھی اب مجھے اطلاع ملی جو کہ اس کے ہاں بھی لڑکی پیدا ہو چکی جو جو بچہ لڑکہ تندرست توانا ہو۔

”اب میں تمام طبابت پیشہ حضرات کی خدمت میں رزلہ بندہ رحمت و ربیعہ کج پہلی مرتبہ اپنا تجربہ پیش کر رہا ہوں امید ہے کہ وہ بھی فائدہ بخدا صحابہ مشوہ دے کر ان کی دلی مراد پوری کر سگے۔“

اگرچہ ہم حاضری صوف کی میان کردہ میرفم رحم کی نگی کے لیے مخصوص ہو۔ لیکن ہمارے نزدیک تیران حالات میں بھی کارآمد ہو سکتی ہے جبکہ مرانی صبی کمزوری کے باعث فعل بہار کو جس حد تک انجام دئے سے کم تر فریق مالی پد ملو پر محظوظ ہو اور فم رحم کشادہ ہو جائے اور بلی الحس واقع ہوتی ہو اور اس وجہ سے خصوصاً پیکاری صبح اور مضبوط ہونی چاہیے۔

زن و شوہر کے جنسی تعلقات کے ذریعہ دونوں کے مادہ تولید کے اتصال کو "ہستقرار حمل" کہتے ہیں۔ زن و شوہر کے جنسی تعلقات کا یہ نتیجہ فائدہ برآمد ہوتا ہے جب کہ دونوں کے مادہ تولید طبعی حالت میں ہوں اور اسے کسی کے اعضاء تناسلہ میں کسی قسم کا نقص نہ ہو۔ اگرچہ ذریعین سے ایک میں بہت سے عضوی اور فعلی نقائص عدم ہستقرار حمل کا موجب ہیں لیکن ہم میں سے ایک کا نقص فہم و جسم کی تنگی یا بندش بھی ہو جس کے باعث نئے مٹی رحم میں داخل ہو کر مہینہ انشی کو بار آور نہیں کر سکتے اور یا کوئی تدارک سوائے عملی جراحی کے نہیں سمجھا جاتا۔

بسمِ کیم علی احمد صاحب منڈی عداوق آباد بھاولپور کے شکر  
 میں جنہوں نے اس بارے میں اپنے تجربات بیان کرنے میں مجھیں اور  
 مفید احباب کی رہنمائی کی اور ایسی تدبیر بتائی ہے جس پر عمل کرنے  
 و نقصان کے باعث اولاد سے محروم حضرات اپنا مقصود حاصل کر سکتے  
 صاحب موصوف کی تحریر معمولی ترمیم کے بعد ذیل میں درج ہو۔۔  
 "سنہ ۱۳۰۶ء کا واقعہ جو جب کہ میں لاہور میں مقیم تھا ایک شخص میرے  
 بارہ اس نے بتایا کہ میری شادی کو سات سال ہو چکے ہیں لیکن اب  
 اولاد نہیں ہوتی۔ اہلیہ کو ایام مکمل کرتے ہیں آتے۔ صرف تین روز  
 معمولی داغ لگتا ہو۔ بہت علاج کرائے۔ لیکن اسوس ناکامی کے سوا  
 کچھ نہ آیا۔ اب بائوس ہو گیا ہوں۔ میں نے مریض کے تمام حالات سننے  
 و منسلک کیا کہ جنسی تعلقات کے وقت فہم رحم نہیں کھلتا ابتداً ڈولید  
 نہ بہر پہنچتا اور یہی وجہ جو کہ ہتھقرا حمل نہیں ہوتا۔ اگر کسی ترکیب  
 و ڈولید کو رحم کے اندر داخل کر دیا جائے تو ہتھقرا حمل ممکن ہے  
 کہ کر کے میں نے مریض کو مشورہ دیا کہ وہ بازار سے شیشہ کی چھچکا  
 نہ جو نمونہ سوزا کہ میں چھکاری کرنے کے لیے تھمال کی جاتی ہے۔

تے رقت پچکاری کے باریک سرے کو اچھی طرح دیکھ لیا جاتے مبادا باریک سراخیز ہموار ہو اور وہ جسم میں چھ کر جریان کا سبب ہو جائے نہ کہ کوئی نے بتایا کہ جنسی تعلقات کے بعد تم اپنی اہلیہ کو اس وضع پر لٹا دیتا کرو اور اس خالی پچکاری کو مہبل میں داخل کر کے پچکاری کی ڈنڈے کی طرف کھینچو۔ ایسا کرنے سے تمہارا مادہ تولید جو مہبل کے اندر ہنوز موجود کا منہ نہ کھل سکے۔ بہر حال اس قسم کے ”عملیہ“ میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔



# خوش باش اُحدی اور خوش وقت پوستی



۲۰۱۰ء

تکلفات سے نجات حاصل کی ہو جو اس کے ذہن ساقیوں کے لیے جان ہو گئے۔ اب جبکہ اس نے پرکلفت ماحول چھوڑ کر آزادانہ روش کی ہو وہ جہاں چاہے اپنی بانسری بجا سکتا ہو۔ ہر چیز سے بے بگاڑہ سکتا ہو۔ بلا تکلف مختلف اقسام کے آدمیوں سے مل سکتا ہو جس کی جی چاہے ہنس لوں، کھل کھیل سکتا ہو، جہاں ملے سگریٹ، ٹیگٹا ہو، جب چاہے کھاپی سکتا ہو، آرام کر سکتا ہو، بلکہ بے غش و غش ہوم ہو۔ اس کا خیال ہو کہ ایمان دار محنت پسند آدمی محض ایک ذہنی ہو، کیونکہ حقیقتاً ایسی کوئی شخصیت ہوتی ہی نہیں۔ وہ سمجھتا ہو کہ آدمی، لیے نہیں کرتا کہ کام کوئی اچھی چیز ہے، بلکہ اس لیے کرتا ہو کہ کام کے چارہ نہیں۔ ضرورت سے کام کرنے پر مجبور کرتی ہو اور جب کام کرنے برسوں گزر جاتے ہیں تو مشین کی طرح کام کرنا اور کرنے سے بہا، اس کی میں داخل ہو جاتا ہے۔

ان تمام باتوں کے باوجود اُحدی پن کوئی کھیل نہیں۔ ہر شخص یا پوستی نہیں بن سکتا اور کوٹھو کا بل محنت پسند آدمی تو ہرگز پوستی سکتا۔ محنت پسند دنیا میں خواہ کتنا ہی کامیاب ہو، وقت اسے گر ہو۔ اس وقت بھی جبکہ وہ پیسے ڈھالتا رہتا ہے یا کھانا کھاتے میں ہوتا ہو، وہ بے چین اور چڑا رہتا ہو، معلوم ہوتا ہو کہ سخت منہ خیالی محنت پسند آدمی سے ہمیشہ بھاگتی اور دور رہتی ہے۔ مشورہ روکیوں کی طرف کبھی التفات نہیں کرتا۔ صاف اور کھلی ہوا اس لیے بے معنی چیز ہو۔ وہ چنپی ہوئی خوش رنگ کیلیوں یا بھکی ہوئی دات سے لطف نہیں اٹھاتا۔ وہ ہمیشہ اپنے کام کا غلام بنا رہتا ہو، میز سے کبھی سر نہیں اٹھاتا، جھکا ہی رہتا ہو!

اگرچہ سمجھدار آدمی بظاہر ایسے کام کے کیڑے کی بھتیاں بنے، مگر دل ہی دلی اس کی عرق ریزی اور نچتہ مزاجی کی تعریف کرتا، لیکن ذرا سوچے تو آپ نادلوں کے خوش مزاج و خوش اوقات چٹا گردوں مثلاً فائنا آڈا کے ”خوجی“ یا ڈاکٹرز کے افسانے کے سنے گا سے ہم دودی اور دل چپی کیوں کہتے ہیں، محض اس وجہ سے کہ:

آجکل دنیا میں چاروں طرف ”کام کام“ کی پکار ہو اور لوگوں نے کام کو بڑھا چڑھا کر سائنس کا درجہ دے دیا ہو۔ مرد و عورت، جوان و بوڑھے، بچے سب مالے کام کے بے جا رہے ہیں، پسے جا رہے ہیں، گھٹے جا رہے ہیں۔ اس حالت میں کسی ”بی کام“ خوش وقت پوستی سے دوچار ہونا بڑی خوش بختی ہو۔ اس کی بے فکری اس کی ”چو غم“ والی مسکراہٹ اس کی آسودہ مزاجی اور سب سے زیادہ اس کا بے تکلف انداز ہمارے دل کی بے چینوں کو دور کرتا، ہمارے اندونی تلاطم و طوفان کو ٹھنڈا کرتا اور میں ڈوٹھ ڈی سکون و اطمینان کی تازہ بخشش ہو، ایسے معلوم ہوتا ہو کہ اس کام کی دیوانی دنیا کی تیز دوڑنے کی آرزو ہمارا ایک خط ہو اور ہماری مجنونا نہ تنگ و دبا نکل بے کار سراسر ”سعی لا حاصل“ ہے۔

دو حقیقت خوش وقت و خوش گزر پوستی زندگی کی سچی سمجھ بوجھ رکھتا ہو۔ اس کی دانائی اس کی معاملہ شناسی، اسی صفات ہیں جن سے کام کے متوالے دنیا داروں کو سب لینا چاہیے۔ وہ زندگی کو ایک مختصر اور وقتی چیز سمجھتا ہو، جسے جوڑ جوڑ کر جمع نہیں کیا جاسکتا، نہ آئندہ نسل میں منتقل کیا جاسکتا ہو۔ وہ خوب جانتا ہو کہ جو چیز موجود ہو وہی اپنی ہو، جو اس وقت حاصل ہو وہی فائدہ اٹھانے کے قابل ہے۔ اسی واسطے آپ اسے ہمیشہ ہشاش و بشاش اور خوش و خرم پاتیں گے۔ وہ ہر وقت ہر چیز سے لطف اٹھاتا، مزہ حاصل کرتا، ہوا بے لگام خوش کام رہتا ہو۔ اسے نہ ماضی کا علم ہو، نہ مستقبل کا خطرہ۔ جو کچھ حاضر موجود ہے اس سے وہ جی کھول کر، جی بھر کر بہرہ اندوز ہوتا، کتنی ہی مشکلات پیش آئیں اسے ذرا غم نہیں۔ اسے نہ کچھ بچ رکھنا نہ کچھ بچ کر چھپانا ہو۔ اس کے لیے بہر حال خوب کھانا پینا، دام و خرم رہنا، مائدہ ہو، کھاؤ پیو اور خوش رہو، اس کا اصول زندگی اور زندہ دلی اس کا راز زندگی ہے۔

یہ دلیل کہ وہ غیر تعلیم یافتہ بالکل لچر ہو، اگرچہ اس نے کسی نام نہاد تعلیمی ادارے میں رسمی تعلیم پائی، مگر وہ شہر بھر میں سب سے زیادہ تعلیم یافتہ اور تربیت یافتہ ہو، کیوں کہ اس نے کھلے راستوں پر کھلے بندوں عمل و ہر علم حاصل کیا ہے۔ ان ہی راستوں میں اس نے ان رسمیات، تعصبات اور



شہزاد اور بیکار باہمی کے وہ آپ کو ہر حال میں خوش اور مطمئن اور  
نہ بے پردہ نظر آتے ہیں اور محنتی دین و دنیا کا کوئی روگ نہیں پالتے۔

کام اور محنت شاد کی یہ سب باتیں محض زبانی جمع خرچ ہی ہیں  
فی آدمی ایسا کوئی کام نہیں کستا جس کے بغیر دنیا کا کام نہ چلے۔ کیا آپ سمجھتے  
ہیں؟ اقلیدس، مغربی، شکسپیر اور دنیا کی دوسری نام نہاد محنت  
میں غلبہ، تربیت، مسکیناں پیدا نہ ہوتیں تو دنیا کا کوئی کام ذرہ برابر بھی  
مستطاب نہ ہو سکتا۔ لیکن یہ بھی نہیں رکتا، ہرگز نہیں رکتا۔ زندگی اور اس کی  
ہر سی طرح جاری رہتی، اس میں کوئی خلل یا فتنہ نہیں واقع ہوتا، کوئی خلا  
نہیں پیدا ہوتا، چاند، سورج بدستور طلوع و غروب ہوتے، کسان اسی طرح  
بن پڑتا رہتا، نفع اندوز تاجر چور بازار سے نہیں چوکتا اور کتا بچے کھیرا  
بہ علم چٹا مطالعہ بند نہیں کرتا۔

پھر آپ کا محنتی آدمی خواہ کتنی ہی محنت کرے بالآخر وہ خود و بھر میں  
بے لگا لے اپنے پسینہ کا پورا ثمرہ نہیں ملا۔ اگر قسمتی سے وہ اپنے کام  
نافس و ناکام ثابت ہوا، پھر تو وہ سرکہ کو میٹھا جانے لگا کہ ساری محنت  
فٹ اور عمر بھر کی کاوش و زحمت مفت برباد گئی!

ان ہی اسباب سے محتاط اجدی یا پستی آدمی اپنی قیمتی زندگی کو  
ایسی پرشقت حوصلہ مندوں اور بے نتیجہ خالی اولوالعزمیوں میں رانگ کرنا  
پسند نہیں کرتا! وہ کچھ کرنا ہی نہ دھرتا ہے۔ زندگی یہی ہے اس کے ساتھ ہوتا  
رہتا ہے۔ لہذا اگر آپ کسی آدمی کو نب رہا، آپ ہی آپ مسکراتا ہوا جھٹکتا  
بیٹھا ہوا دیکھیں تو بلا لگاتار اس کی خدمت میں حاضری دیجیے۔ اس کے ملاقات  
کیجیے۔ اس کی ہوش مندانه باتیں سنئے وہ آپ کے ساتھ سگریٹ نوشی کرے گا،  
بازار میں آپ کے داموں سے اپنی پسندیدہ چیزیں خریدے گا اس کے ساتھ آپ کے وہ  
سیمین کے نظارے سے بعد لطف اندوز ہوں گے۔ اگر سب سے زیادہ یہ بات ہوگی کہ  
آپ اس کی دل چسپ آپ شپ، آرزو منی گفتگو سے بے انتہا محظوظ ہوں گے۔  
ہی وہ آدمی جس کے بغیر دنیا کا کام نہیں چل سکتا اور پھر ہی اسے عام طور  
ماتجھی سے "اسدی یا پستی" تکہ جب تک امیر نام سے یاد کیا جاتا ہو لیکن یاد رکھو

کہ زندگی زندہ دلی کا بچہ نام

مردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

اور سب سے زیادہ زندہ دل ہمارا پستی ہی جو۔



یہ اڑنے والے سانپ جادا اور ملایا میں پاتے

جاتے ہیں اور تمام دنیا کے سانپوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ یہ درخت پر رہتے ہیں۔ ان کی خاص بات  
یہ ہے کہ جب یہ اڑتے ہیں تو اپنے جسم کو پتلے چوڑے فینے کی طرح کر لیتے ہیں اور ایک درخت سے دوسرے  
پرکشتی کی طرح تیرتے ہوئے جاتے ہیں مگر جب زمین پر اترتے ہیں تو بل کھاتے ہوئے آتے ہیں۔

# بچوں کی جنسی تعلیم

دشوار ہو جاتا ہے۔ اس عالم میں کوئی دوسرا شخص ان کے خیالات اور اعمال میں توازن اور اعتدال پیدا نہیں کر سکتا اور اگر وہ بے رُو غلط کاری سے محفوظ رہ سکتے ہیں تو صرف اپنی ہی کوشش کی بدولت۔ اگر انہیں ان کی ذاتی زندگی اور معاشرہ کے ساتھ جنسی تعلقات کی کا کوئی علم نہ ہو تو ظاہر ہو کہ وہ بعض فطری تقاضوں کے ماتحت ان کے سلسلے میں غلط روی اختیار کر لیں گے۔ اس غلط روی کی بدولت ان کی ذات، ان کے خاندان اور پورے معاشرے کو نقصان پہنچے گی۔ تمام تر ذمہ داری ان لوگوں پر عائد ہوگی جنہوں نے انہیں سہ ماہی متعلق ضروری معلومات بہم پہنچانے سے گریز کیا تھا۔

اس بات کو تسلیم کر لینے کے بعد کہ بچوں کو سن شعور کی حدود داخل ہونے کے بعد ہی جنسی مسائل سے متعلق تھوڑی بہت معلوم بہم پہنچائی جانی چاہیے۔ قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کیا ہوں اور انہیں کس طرح بہم پہنچایا جائے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ دشوار نہیں۔ اس سلسلہ میں بنیادی طور پر دو باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیے یہ کہ بچوں کے دل میں یہ بات ٹھان دینی چاہیے کہ جنسی معاملات کا تذکرہ شرم اور بد اخلاقی کا مظاہرہ نہیں ہے۔ اور دوسرے یہ کہ جب وہ ۱۰ میں کوئی سوال دریافت کریں تو انہیں اس کا جواب دیا جانا چاہیے ان کے شعور و خجس کی تسکین ہو سکے۔ مثلاً جب کوئی کم سن بچہ پوچھے کہ بھائی یا بہن کو دیکھتا ہو تو قدرتی طور پر اس کے ذہن میں یہ سوال ہوتا ہے کہ یہ بچہ کہاں سے آیا ہے اور بسا اوقات بچہ والدین اور نصیحتاں یہ سوال کر ہی بیٹھتا ہے۔ ایسے موقعوں پر اگر اسے بتا دیا جائے کہ یہ بچہ تمکوں کے شکم میں رہتا تھا۔ ماں اس بچہ کی خبر گیری کرتی تھی اور وہ عمر کے اس مرحلہ پر پہنچ گیا ہے جہاں پہنچ کر بچہ تمکوں سے باہر آئے بعد بھی زندہ رہ سکتے ہیں تو وہ شکم مادر سے باہر آ گیا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایک پانچ یا چھ سال کے بچہ کو یہ جواب مطمئن کر سکتا ہو اور شاید یہ کہ بسا اوقات بچے ایسی باتوں کو بھول بھی جاتے ہیں لیکن اگر سوال کے جواب میں ان کے ذہن پر یہ اثر ڈال دیا جائے کہ انہوں نے یہ سوال کر کے کوئی گناہ اور جرم کیا ہے تو اول ان کے لیے اس بات

اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ انسان کی تہذیبی اور تمدنی ترقی میں اہم ترین کردار جنسی تعلقات ادا کیا ہو اور تدبیر زمانہ سے اس قدر تک انسانی تاریخ میں جو امر مشترک پایا جاتا ہو وہ مرد اور عورت کا جنسی تعلق ہی ہو۔ اس کے باوجود بھی مسئلہ ایک ایسا مسئلہ بھی ہے جسے کسی زمانہ میں بھی آنے والی نسلوں کو سمجھانے کی کوشش نہیں کی گئی جنسی تعلق کے مسئلہ کو ہمیشہ ایک خطرناک راز کی طرح چھپا کر رکھا گیا اور مرد و عورتوں کو اس مسئلہ سے ناواقف رکھنے ہی کو اخلاق کا اعلیٰ معیار سمجھا جاتا رہا۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی جبکہ انسان خود کو تہذیب اور ترقی کی انتہائی بلند یوں پر پہنچا ہوا تصور کرتا ہے جنسی تعلقات کے مقابلے میں اس کا راز و مخفیہ متوازن نظر نہیں آتا اور آج بھی وہ اس سلسلے میں افراط و تفریط سے پاک ہونے کا دعوے نہیں کر سکتا۔ بہر حال اس بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ اگر بچوں اور خصوصاً لڑکوں کو جنسیات کی مناسب معلومات بہم نہ پہنچائی جاتیں تو وہ اس معاملے میں ناواقفیت کے باعث بے راہ و رعب ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں "برٹش سوشل سائنس" کے اعلیٰ مشیر سر ڈورہ منڈشاٹر کی رائے یہ ہے کہ جس طرح بچوں کو زندگی کے دوسرے شعبوں کی ضروری معلومات بہم پہنچائی جاتی ہیں اسی طرح انہیں پندرہ اور اٹھارہ سال کی عمر کے درمیان زندگی اور معاشرہ میں جنسی تعلقات کی اہمیت کے بارے میں بھی کچھ نہ کچھ بتانا چاہیے۔ موصوف نے اس سلسلے میں اس خیال کا بھی اظہار کیا ہے کہ جنسی تعلقات اور مسائل کے متعلق جو معلومات بہم پہنچائی جاتیں انہیں دو مراحل میں تقسیم کر دینا اور ان میں سے زیادہ اہم اور حقائق پر مبنی معلومات کو اس زمانہ میں بہم پہنچانا چاہیے جب لڑکا سن بلوغ کو نہ پہنچا ہو۔ اس زمانہ میں چوں کہ لڑکوں کی جنسی خواہشات خوابیدہ ہوتی ہیں اس لیے یہ معلومات ان کے جذبات میں بھجوانا چاہیے اور اگر اس زمانہ میں ان کے ردِ بوجہ جنسی مسائل کا ذکر کیا جائے تو وہ مستقبل میں تو ان کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں لیکن فوری طور پر ان کے اخلاق اور کردار کو متاثر نہیں کر سکتے۔ یہاں اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ لڑکوں کے لیے سن بلوغ کے آغاز کا زمانہ ایک ہیجانی اور ہنگامی دور ہوتا ہے اور اس دور میں ان کے لیے اپنے جذبات، احساسات اور خواہشات پر قابو پالینا بے حد

بہت ممکن ہے کہ ان میں مزید معلومات حاصل کرنے کا شوق پیدا ہو جائے اور اس طرح ذہن بچپن ہی میں سیدھی راہ سے ہٹ جائیں لیکن اول تو بچوں کی نفسیات کے پیش نظر انھیں یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ اگرچہ ان میں تجسس کا مادہ موجود ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی وہ منانت اور سہلانہ طبی صفات سے نغمزینا خالی ہوتے ہیں۔ اس لیے اول تو ان سے اس بات کی توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ ان مسائل کی مزید تحقیقات کی طرف سنجیدگی کے ساتھ متوجہ ہوں گے، لیکن اگر بعض ذہین بچے ہیں معاملہ میں مزید معلومات حاصل کرنے کی کوشش بھی کریں تو کیا ان کے والدین کے مقابلہ میں جن کی محبت پر انھیں کامل اعتماد ہے اور جن کی وہ دعوت بھی کرتے ہیں کوئی اور شخص انھیں ان مسائل کے متعلق مزید معلومات بہتر طریقہ پر ہم پہنچا سکتا ہے؟ اور کیا یہ حقیقت نہیں کہ والدین انھیں جنسی مسائل کے متعلق معلومات ہم پہنچانے کے باوجود دوسروں کے مقابلہ میں بے راہ روی سے آسانی کے ساتھ باز رکھ سکتے ہیں؟

نہ شد

دش کر دینا مشکل ہو جائے گا اور دوسرے اپنے سوال کا جواب پانے بعد ان کے ذہن میں ایک شکش اور غلطی پیدا ہو جائے گی اور چوں کہ بڑی کے ساتھ ساتھ ان کے ذہن میں یہ خیال بھی پختہ تر ہوتا ہے گا خاندان میں کسی بچے کے لیکام آجانے کے متعلق کوئی سوال کرنا والدین شہ داروں کی نادر اضگی کو دعوت دیتا ہے، اس لیے وہ اپنے شوق و س کو اکلیں دینے کے لیے ایسے وسائل اختیار کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے جس سے غلط راہ پر ڈال سکتے ہیں۔

چوں کہ آجکل مدارس میں ابتدائی سے بچوں کو علم حیات کی تعلیم دے کے ساتھ ساتھ اس سلسلہ میں ابتدائی تجربات بھی کرائے جاتے ہیں، ایسے آج بچوں کو یہ بات سمجھنا کچھ زیادہ دشوار نہیں رہا کہ پودے ہوں یا ریاحین دیانات ہوں یا انسان سب کی تخلیق ایسے عناصر اور ذرات کے پر درار تباہی کا نتیجہ ہوتی ہیں جنہیں پدری اور مادرسی ختم سے دسوم جاسکتا ہے۔

اس سلسلے میں والدین کو یہ اندیشہ بھی پیدا ہو سکتا ہے کہ اگر وہ ان کو جنسی مسائل کے متعلق بعض ضروری معلومات ہم پہنچاتے گے تو

## مستورین

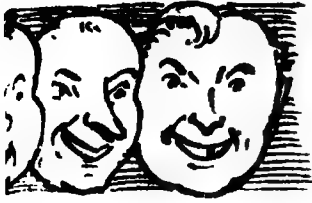
گورڈن کی طرف سے دوا

ان لاتعداد عورتوں کی طرح جو ماہواری کی تکلیف اور ان ایام کی بیقاعدگی، سیلان الرحم، بیضۃ النساء کی تکلیف اور پیڑوں کی دوسری بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں

وہ بھی ان امراض کا شکار ہوتی

اس کے عقل مند اور ذی فہم خاوند نے اس کے لیے مستورین تجویز کی اب وہ تن دست، صحت مند ہے اور مسرت و شادمانی کا مجسمہ ہے۔ مستورین کی دوشیشیوں نے تکلیف کا خاتمہ کر دیا۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) دو روپے

مہمدرد ساختہ:-



# اطلاق!



پہلا دوست :- اپنے متعلق کسی عورت کے صحیح خیالات محدود  
طریقہ کیا ہے؟  
دوسرا دوست :- اس سے شادی کر لی جائے۔

شوہر :- (غصہ سے) دیکھو کسی لڑکی نے میری جیب سے دور پڑنے کمال لیے۔  
بیوی :- واہ تم میرے بچوں پر الزام لگاتے ہو۔ حیرت ہے کہ تم نے مجھ  
پر الزام کیوں نہیں لگا دیا؟  
شوہر :- تم پر الزام کیوں لگاؤں۔ میری جیب میں ہیں پلے تھے اور  
صرف دو ہی روپے غائب ہوئے۔



خاوند :- میری والدہ بہت خوبصورت تھیں  
بیوی :- تو شاید آپ نے اپنے والد کا نقشہ پایا ہے۔

نا تجربہ کار :- مرد کو عورت سے شادی کی درخواست کب کرنی چاہیے؟  
تجربہ کار :- جب اسے یقین کامل ہو کہ عورت انکار کر دے گی۔

عاشق :- پیاری میں تمہارے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ مجھ سے شادی  
کر لو۔



محبوبہ :- تم فوراً  
میرے مکان  
سے نکل جاؤ  
ورنہ میں پولیس  
کا انسپل کو  
بلائی ہوں۔

باپ :- میری بیٹی تمہاری ہرگز نہیں ہو سکتی  
شادی کا خواستگار :- آپ کی بیٹی آپ کو مبارک میں تو سے بڑ  
بنانا چاہتا ہوں۔

عاشق :- میں ممنون ہوں گا اگر آپ پولیس کا انسپل کے بجائے  
پادری کو بلا لیں۔

سہیلی :- آج تو تمہارے شوہر نے نیا سوٹ بدلایا ہے۔  
امرکین بیوی :- میرے شوہر کے پاس کوئی دوسرا سوٹ نہیں  
سہیلی :- مگر مجھے تو سوٹ بدلا ہوا نظر آتا ہے۔  
امرکین بیوی :- میرے شوہر نے سوٹ نہیں بدلا، بلکہ میں نے شوہر

لڑکی :- اہمیت نے آج مجھ سے شادی کی درخواست کی تھی۔  
باپ :- تو تم نے اس کی درخواست منظور کر لی؟  
لڑکی :- نہیں۔

باپ :- کیوں، تم نے اسے کیا جواب دیا۔  
لڑکی :- میں نے کہا کہ میں اپنی ماں کو نہیں چھوڑ سکتی۔  
باپ :- تو تم اپنی ماں کو بھی بخوشی اپنے ساتھ لے جاسکتی ہو۔

## جسٹ صافی

خون صاف کرنیوالی  
ہمدرد

# سوال و جواب

تضعف معدہ و امعاء۔

نہایت ضروری ہے۔ درہل یہ مرض ہوتا ہی جو معدہ اور انتوں کی خرابی سے۔ اگرچہ غذا کو اچھی طرح ہضم کرنا ہے اور انہیں فضلات کو زائد معتاد کے مطابق خارج کرتی رہیں تو یہ مرض ہی پیدا نہ ہو۔ آپ سب سے پہلے اس بات کی کوشش کیجیے کہ آپ کو اجابت با فراغت ہو۔ اس غرض کے لیے آپ روزانہ صبح کو دو تین میل پیدل سیر و تفریح کیجیے۔ غذائیں زیادہ تر سبز ترکاریاں، ساگ پات اور مولے آٹے کی روٹی کھاتے، مقدرت کے مطابق تازہ میٹھے پھل ضرور استعمال کیجیے۔ ہر قسم کی قابض پادی تیل، ترشی سے پرہیز کیجیے اور بطور دوا یہ گولیاں استعمال کیجیے۔

دوا سیرمادی کی گولیاں، پھنج، روٹا، رسوت، گولی مغز نم، ہیر ایک ایک لہ کو بار ایک س چھان کر پانی میں گوندھیں اور کابلی چنے برابر گولیاں بنا کر بکھیں۔ صبح و شام دو دو گولیاں کھائیں۔ صبح کو جو گولیاں کھاتی جاتیں ان کے اوپر انہیوں کا پانی پیجیے۔ اقلیوں و لاتینہ ماشہ کو راکھ وقت آدھ پاؤ پانی میں بھگو کر کھیں، صبح کو پانی چھان کر اس میں شیر خشک ایک ٹولہ ملا کر پیجیے۔

دانتوں سے خون آنا

سوال :- میری عمر ۱۳ سال ہو۔ عام جسمانی صحت اچھی نہیں جو غرض شکایت یہ کہ دانتوں کی جڑیں بالکل نیکی ہوتی جاری ہیں۔ پہلے دانتوں سے اکثر خون آتا تھا اب ابھی کبھی کبھی آجاتا ہے۔ سبب کبھی نہیں آتی۔ مہربانی کر کے کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے دانتوں کے نیچے صدمہ مسو سے آجائیں اور ان سے خون کا انارک جائے۔ (دکراں رنگہ پٹیل)

جواب :- سب سے پہلے آپ اپنی عام صحت کو درست کیجیے۔ عام صحت کی درستی کا اثر بدن کے تمام اعضا اور ایک رنگ و رش پڑتا ہے۔ عام صحت جسمانی کی صورت میں عمدہ خون کی پیداوار کثرت ہوتی ہے جس سے چھوٹے سے چھوٹے اعضا میں خون پہنچتا اور اس کی پرورش ہوتی ہے۔ عمدہ متوازن غذائیں ہضم ہونے پر خون کی پیداوار کثرت کو بڑھاتیں اور صحت جسمانی کو بہتر سے بہتر بناتی ہیں۔ لہذا آپ اپنی عام صحت کے خرابیہ کے متعلق کچھ وضاحت کرتے تو ہم اس کی اصلاح کے لیے کچھ خاص تدابیر بھی بتاتے۔ اس لیے صرف صحت کی درستی کے عام اصول کی طرف آپ کی توجہ دلائی گئی ہے۔ معافی طور پر ہمیں کا یہ نسخہ بنا کر استعمال کیجیے۔ یہ مسوڑھوں کا گوشت اگلا ۱۳ اور ان سے خون بہنے کو روکتا ہے۔

سوال :- غذا خشک طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ دائمی قبض کی شکایت ہے۔ بزرگ بھرت پیدا ہوتے ہیں جو دماغ کی طرف چڑھتے رہتے ہیں۔ اتنی زلزلہ و زکام کی شکایت رہا کرتی ہے۔ عصاب پیدا ہو گئے ہیں۔ اس یا ۱۳ سال سے ان شکایتوں میں کتنا ہوں بہت علاج کیے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ زلزلہ و زکام کوئی تدبیر بتائیے جس میں کرنے سے میری زلزلہ شدہ صحت لوٹ آئے۔ (دوست محمد سلطان پور)

جواب :- آپ اپنے معدہ اور انتوں کو درست کرنے اور دائمی قبض کو روک دینے کے لیے روزانہ صبح و شام کم از کم دو میل پیدل سیر و تفریح کیجیے اور اسکو بطور ایک مسئلہ کے کیجیے بلکہ ندرستی حاصل کر نیکی نیت سے کیجیے۔ پیدل سیر و تفریح سے آپ کے معدہ اور انتوں کے عصب میں تحریک پیدا ہوگی اور پابندی کے ساتھ عمل کرنے سے انہیں خود بخود فضلات کو خارج کرنے لگیں گی۔ جب فضلات باقاعدگی کے ساتھ خارج ہوں گے تو عموماً ہی لگے گی۔ دماغ کی طرف بخارات کا چرٹھا بھی رک جائیگا اور خون ان میں سے مواد کا بخار جذب ہوتا ہو جائیگا جو انتوں کے فضلات خون میں جذب ہونے سے روک دینے کا ذریعہ ہے۔ زلزلہ و زکام کا موجب ہوتے ہیں۔ غذا میں مولے آٹے کی روٹی، دہیز ترکاریاں کھاتی جاتیں، تازہ میٹھے پھل استعمال کیے جاتیں اور اس بنا پر خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان کی مقدار اتنی ہو کہ معدہ پر بار نہ ہوں۔ اگر ان کو کبھی پیٹوف بنا کر بعد غذا کھالیا کریں تو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا۔ مسوڑھ :- آٹھ عشرہ ٹولہ، ہلیلہ سیام ٹولہ، بادیان ۲ ٹولہ، دھنیا مقشرہ ۲ ٹولہ، مسوڑھ ۱ ٹولہ، دوا پی خورہ، ماشہ، سبکی کوٹ چھا کر مسوڑھ بنائیں اور برابر وزن سفید شکر ملا کر ۱۰-۱۲ ماشہ پیٹوف بعد غذا کھائیں۔

دوا سیرمادی

سوال :- میری عمر تیس سال ہو اور میں چار سال سے بیمار ہوں۔ دن بدن کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ دوا سیرمادی کی شکایت ہے۔ بہت علاج کیا مگر پورے طور پر فائدہ نہیں ہوا۔ میں ایک سال کے لیے پرہیز کر سکتا ہوں بشرطیکہ کوئی ایسی تدبیر یا دوا ہو جس سے ہمتال سے ہمیشہ کے لیے اس مرض سے نجات حاصل کر سکوں۔

(حافظ مراد علی گوجرانوالہ)

جواب :- دوا سیرمادی کی شکایت کو دھکر کے لیے معدہ اور انتوں کا علاج

**منجن :-** گیر، سنگربست، دم الاخرین، گلنار، مازدہر ایک چھ ماشہ بھنکری چنیا گند، مصلیٰ، لونگ ہر ایک ماشہ، سرکہ، بابیک میں چھانکر رکھیں اور صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد کلی کریں۔

**عرق الدم (خون کا پسینہ)**

**سوال :-** ایک تندرست اور مضبوط و توانا عیال دار شخص کبھی خون بہتا ہو جبکہ خصیوں پر کوئی زخم یا خراش وغیرہ مطلق نہیں ہو چکا ہو۔

تو خصیوں سے پسینہ نکلتا ہو یا محسوس ہوتا ہو لیکن دیکھنے پر خون معلوم ہوتا ہو۔ کبھی قسم کی کوئی تکلیف نہیں ہو عمر ۲۵ سال ہو۔ اب تک آتشک جریاں جیسا کوئی مرض نہیں ہوا۔ یہ کیا مرض ہو اور اس کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہو؟

(حکیم نسیم سید احمد - لاہور)

**جواب :-** اس مرض کو عرق الدم (خون کا پسینہ) کہتے ہیں۔ یہ مرض عموماً

تھام بدن میں عام ہوتا ہو۔ چنانچہ بیان کردہ صورت میں یہ مرض خصیوں کے ساتھ مخصوص ہو یا اس کا سبب عموماً خون کی حرارت و رقت ہو جو صفرا کے خون کے ساتھ مل جاتا ہے لاحق ہوتی ہو اور اس کے ساتھ ہی اس عضو کی قوت ماسکہ بھی کمزور ہوتی ہو جس کے باعث اس عضو میں تغذیہ کے لیے کیا ہوا خون اتنی دیر نہیں ٹھہرتا کہ اس میں عضو کی قوت باضمرا پنا عمل کر کے عضو کی غذا بن سکے، لہذا حال خون پسینہ کے ذریعہ خارج ہونے لگتا ہو۔

اس مرض کا تذکرہ اس طرح ہو سکتا ہو کہ سرد منحل و ذاتیں گھلائی

جائیں اور سرد و قابض ذاتیں مقامی طور پر تجماع کر کے عضو کی قوت ماسکہ کو قوی بنایا جائے۔ ان اغراض کو حاصل کرنے کے لیے کشتہ فولاد سرد ایکٹی مرہ، اکٹہ ایک عدد میں ملا کر گھلاتیں اور اوپر سے شیرہ عتاب پانچ دانہ، لعاب بیدیا تین ماشہ پانی میں نکال کر شربت نیلو فر چار تولہ ملا کر پلائیں اور مقامی طور پر لٹاؤ دوست انار اور کونار ہر ایک تین ماشہ کو پانی میں پیس کر خصیوں پر لپیپ کریں۔

**کان کا بہنا**

**سوال :-** میرے لڑکے کی عمر گیارہ سال ہو۔ جب سے وہ پیدا ہوا ہے اس

کے دونوں کان بہتے ہیں۔ ہر چند علاج کیا لیکن اکڑام نہیں ہوا۔ کانوں سے بہنے لگتا ہے دیتا ہوا اندیشہ ہو کہ آئندہ جا کر اور کم سنائی نہ دینے لگے۔ ازراہ کرم اس پر روشنی ڈالیے اور مناسب علاج بتائیے۔ (دلوکی ندن - نوپ شہر)

**جواب :-** بعض بچوں میں یہ شکایت بہت دیرپا ہوتی ہے حتیٰ کہ

جوانی کے بعد بھی قائم رہتی ہو۔ ایسے بچے خنازیری مزاج، کھلائے ہیں اس کا بہتر علاج یہ ہو کہ بچے کو کلیسم کے مرکبات استعمال کرائے جائیں۔ دودھ، مکھن

ملائی اور تازہ پھل کھلاتے جائیں پھلی کا تیل اور اس کے مرکبات ہمدرد کا نو تھال بھی اس شکایت میں مفید ہے۔ ۶-۷ ماشہ زہر تین بار دیں۔ مقامی طور پر کان کو درازہ پیسے صاف کرتے رہیں اور مازوتین ماشہ کو شراب خالص تین تولہ میں حل کر کے دودھ قطرے لٹکائیں اگر اس طریق علاج سے آرام نظر آئے تو بہتر ہو ورنہ جدید علاج کی طرف رجوع کریں معلوم ہوا ہو کہ اس مرض کے لیے منسلک کتب مفید ثابت ہوتے ہیں۔

**حمل توام**

**سوال :-** حمل توام (جوڑواں بچوں کا حمل) کے سبب

اس زچہ اور بچوں کو کیا نقصانات پہنچتے ہیں؟ کیا اس سے محفوظیت صورت ہے؟ (چودھری محمد یونس - خریدار ہمدرد)

**جواب :-** مباشرت کے بعد مرد کے مادہ تولید کے کرم بہ (اسپر مٹوزا) میں سے کوئی ایک کرم اپنی قدرتی حرکت کے ذریعہ رحم میں اور رحم سے خافز نالی میں پہنچ جاتا ہو تو وہ بیضہ انٹی اوہ ہوتا ہو اور اپنا نوک داسر کو داخل کر کے اس کے اندر پہنچ جاتا ہو اور ایک دانہ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہی ہتھوڑا حمل کہلاتا ہو اور یہ کامل کی صنعت کی بدولت جنین بن جاتا اور بتدریج شکل، بناوٹ اور پس اگر ایک کرم سنی کے بجائے دو کرم سنی الگ الگ دو بیضہ بنا لیتے ہیں تو اس سے حمل توام (جوڑواں بچوں کا حمل) وجود میں آتا تندرست و توانا ہوتی ہو تو رحم میں حمل توام اچھی طرح نشوونما پاتا مقررہ پر وضع حمل ہو کر بچے زندہ رہتے ہیں، ورنہ ضائع ہو جاتا ہے ایک امر اتفاقی ہے۔ قدرتی طور پر وجود میں آتا ہو یا اس سے محفوظ تدبیر نہیں ہے۔

**بغا (سر کی بھوسہ)**

**سوال :-** میرے سر میں بغا بہت زیادہ پیدا ہوتی ہے

کرنے کی کوئی تدبیر ہے؟ (دلی اندون رشید - بنگالہ پست) **جواب :-** یہ شکایت عموماً عام جہانی کمزوری، جھنڈا کی وجہ سے ہوا کرتی ہو، لہذا ان کا تذکرہ ہی اس کا علاج ہو۔ سر پیری کے تھن کے جو شانڈے سے دھوئیں یا پیری کے پتے پس کر پیر تھوڑی دیر کے بعد پانی سے دھو ڈالیں اور اچھی طرح صاف کر کے عرق گلاب ہونڈن ملا کر لگائیں۔



از ناظم مجلس تشخیص تجویز (شعبہ اطفال) ہمدرد دواخانہ - برمانی - کراچی

اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچوں کی دیکھ بھال کن طرح کرنی چاہیے۔ دودھ پلانے کی مفصل ہدایات درج ہیں۔ اوپر کا دودھ اگر پلایا جائے تو اس کے کیا فائدے ہیں۔ پھر بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا سہل المصلح علاج لکھا گیا ہے۔

دو گھنٹے بعد دودھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد ایک مہینے تک کھانسی گھنٹہ بعد دودھ پلائیں۔ پھر تین مہینے سے چھ مہینے تک تین تین گھنٹے کے وقفے سے پلانا چاہیے اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے۔ دودھ پلانے کا قاعدہ: بچہ کو مقررہ وقت پر دودھ دینا چاہیے۔ چاہے ماں کا دودھ ہو یا اوپر کا۔ یہ طریقہ بہت خراب اور ضرر ہے کہ جب بچہ ریا اس کے منہ میں دودھ ڈال دیا۔ دونا صرف بھوک کی علامت نہیں بلکہ تھکاوٹ اور بیمار کی وجہ سے بھی بچہ رونے لگتا جو بات کو بار بار دودھ پلانا اچھا نہیں سوتے وقت دودھ پلانا چاہیے۔ پھر صبح ہونے سے پہلے دودھ نہ دیں۔ اگر ماں کا دودھ نہ اترے تو دایہ کا دودھ پلانا چاہیے۔

دایہ کا دودھ: اس دودھ کے لیے ان شرائط کی پابندی لازمی ہے: ۱۔ دایہ کی عمر بچپن اور تین سال کے درمیان ہو۔ ۲۔ دایہ کو یا اس کے بچہ کو کوئی چھوٹا وار مرض مثلاً آتشک سوزاک یا سہل وغیرہ نہ ہو۔ ۳۔ دایہ کے پستان کے منہ پر کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔ ۴۔ کوئی لشہ اور چیز مثلاً شاکو، بنگک یا فیون نہ کھاتی ہو۔ ۵۔ دایہ کا اخلاق اچھا ہو۔ ۶۔ دایہ کو اچھی اور زود ہضم غذا دی جائے۔

گائے کا دودھ: اگر دایہ نہ ملے تو گائے کا دودھ دینا چاہیے مگر گائے کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا نہیں ہے اس میں عورت کے دودھ کے مقابلے میں شکر، پانی اور نکلیات کم ہوتے ہیں۔ فیروز چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ اگر شکر اور پانی کا وزن پورا کرنے کے لیے شکر اور پانی دودھ میں ملا جائے تو اس سے بچوں کا مضر خراب ہو جاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ دودھ میں آدھا پانی ملا کر اسے خوش ذائقہ کر دیا جائے۔ بلکہ گریا عمدہ صاف شکر ملا کر پلائیں۔ بچہ کی عمر تین چار مہینے کی ہو جائے تو ایک تہائی پانی شامل کرنا چاہیے۔

گھر کا چراغ: بچہ گھر کا چراغ ہو۔ ماں باپ کی امیدوں اور ان کی دلوں کا سہارا ہو جس گھر میں بچہ نہیں اسے دیران اور بے چراغ سمجھنا ہے۔ گھر کی روشنی صرف بچوں کے دم سے ہونی چاہیے۔ ان کی توتلی زبان سے ہونے چھوٹے چھوٹے بے ترتیب جملے ماں باپ کے رنج و غم کو دودھ کے انھیں باغ و باغ کر دیتے ہیں۔

ملک قوم کی عزت: بچہ نہ صرف ماں باپ کی زندگی کا سہارا بلکہ ملک قوم کی عزت بھی ہے جو جس ملک اور قوم میں اچھے اور ترقی یافتہ پیدا ہوتے ہیں وہ دنیا میں نیک نام اور معزز رہتی ہے اور اچھے اور درست بچے قوم اور ملک کے لیے باعث فخر ہیں۔

دل کی تندرستی ہی اچھے اوصاف کی ضامن ہے۔ اگر تندرست بچوں عمدہ تربیت اور بہتر ماحول میسر آجائے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ اپنے ملک کو سر بلند کر سکتے ہیں اور اپنی قوم کو دنیا کی معزز اور بہت دل میں جگہ دلا سکتے ہیں۔

دل کی تربیت ہی وقت کا راز ہے جسکی وجہ سے ان کی عام صحت عمدہ ہوگی تمام طاقتیں اچھی ہوں اور یہ بات ہی وقت میسر آسکتی ہے جو جب مامی سے بچوں کا رکھ بھال اور حوصلہ حفظان صحت کے مطابق ہو اور غذا وغیرہ میں ان طبی ہدایات کا لحاظ رکھا جائے جو بچوں کو بیماریوں سے بچائیں۔ غذا کو بچہ کی صحت کے سہارا بنائے اور بگاڑنے سے خاص دخل ہے۔ دل کی غذا اور دودھ ہی سب سے بہتر دودھ ماں کا ہوتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے پہلے سات گھنٹے بعد اس کو ماں کا دودھ دے دینا چاہیے جو لوگ ایک دن تک بچہ کو دودھ نہیں دیتے وہ اچھا نہیں کرتے۔

دھ پلانے کا وقفہ: پیدائش کے پہلے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک دھ

ولایت تیار ہولرے ہیں۔ ہر مصنوعی دودھ اچھا نہیں ہوتا۔  
انتخاب کرنا چاہیے۔

دودھ کی شیشی گائے کا دودھ اور مصنوعی دودھ شیشی  
جاتا تو دو کی شیشیاں بازاروں میں بہت سی قسم کی ملجاتی ہیں۔  
منہ پر بڑی جسنی (بھٹی)، لگی رہتی ہو وہ اچھی ہوتی ہے۔ دودھ کی شیشی  
جسنی کو ہر بار دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد دودھ  
پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ دودھ پلانے اور مکھنے کے  
نوب دھو لینا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائیگا تو بچہ کو دست آنے  
پیٹ پھول جائیگا۔ پیٹ کے درد۔ بخار کھانسی وغیرہ کی ڈانکا  
اور برتنوں کی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

دودھ چھڑانا۔ دودھ چھڑانے کی مدت دو سال ہو لیکن ایک  
بعد ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہو اور اس کے غذائی اجزاء بھی کم ہوں  
لیے ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ دو مہینے کے بعد دودھ چھڑا دینا چاہیے۔

کہ جب بچہ کے دانت نکلنے لگیں تو رفتہ رفتہ  
مگر بس وقت تک چھوسات دانت نہ نکل  
وقت تک دودھ پلانا ضروری ہے۔ گائے کا  
یا سا بونڈ اور روٹ اور چاول دودھ میں  
میں ڈبل روٹی ڈال کر کھلاتی چاہیے۔ کچڑی  
ہو۔ اس کے بعد بخنی، شاد باندھ روٹی اور  
سہماں کیا جاسکتا ہے۔ چھو سال کی عمر تک  
کے مقابلہ میں بچہ کے لیے گائے کا دودھ بہتر  
غذا ہے۔ بچہ کا دودھ ہمیشہ معتدل موسم میں  
موسم بہار دودھ چھڑانے کے لیے بہت اچھا  
میں بھی دودھ چھڑایا جاسکتا ہے۔ سخت گرمی  
کی سردی میں دودھ چھڑانا مناسب نہیں  
بچوں کے کپڑے۔ چھوٹے بچوں  
ہلکے اور ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ تنگ کپڑے  
پہنائیں۔ بچوں کی ٹانگیں کھلی نہ رکھیں۔  
موسم میں بچوں کو آؤنی کپڑے یا رتی دار کپڑے

اس سے بڑے بچہ کو گائے کا دودھ بغیر پانی ملائے بھی ہضم ہو جاتا ہے۔  
گائے کا کچا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔ ایک جوش دیکر پلانا چاہیے۔ اگر کچھ  
نفع یا قبض کی شکایت ہو تو چونے کا پانی ملا کر دینا چاہیے۔ سولف اور پوٹاش  
کی پوٹاشی گرم کرتے وقت دودھ میں ڈال دینا بھی مفید ہے۔ لائتم وارٹیک سال  
کے بچہ کو ایک کچھ بھر دیا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کم کر دینا چاہیے۔ نوہال  
کے چند قطرے ڈال کر دودھ پلانے سے دودھ ہضم ہو جاتا ہو اور نقص تغذیہ  
سے ہونیوالی بیماریوں مثلاً سوکھا یا کسح وغیرہ سے بچ ساری عمر بچا رہتا ہے۔  
نوہال مفید اور تندرست ہونے کے علاوہ بچوں کے لیے ایک نعمت ہے جس کا  
کا دودھ بچوں کو دیا جائے وہ تندرست ہو۔ ڈبلی اور بیمار گائے کا دودھ  
کبھی نہیں دینا چاہیے جس گائے کے ہتھوں میں کلٹیاں ہوں یا جس کے  
تھن نرم اور ہموار ہوں اس کا دودھ ہرگز نہ دینا چاہیے۔

یہاں دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو عمر کے لحاظ سے بچوں کے  
لیے دودھ تیار کرنے اور پلانے کے متعلق تمام ضروری باتیں بتائیں گے

| پہلا نقشہ:- |        | دودھ تیار کرنے کا طریقہ |               |               |               |
|-------------|--------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|
| نرسنا       | عمر    | پالائی کا وزن           | سورٹنگ کا وزن | پالائی کا وزن | سورٹنگ کا وزن |
| ۱           | ۱ سے ۳ | ۱۳ دن تک                | ۱۳ ڈرام       | ۱۳ ڈرام       | ۱۳ ڈرام       |
| ۲           | ۳ سے ۴ | ۱۴ دن تک                | ۱۴ ڈرام       | ۱۴ ڈرام       | ۱۴ ڈرام       |
| ۳           | ۴ سے ۵ | ۱۵ دن تک                | ۱۵ ڈرام       | ۱۵ ڈرام       | ۱۵ ڈرام       |
| ۴           | ۵ سے ۶ | ۱۶ دن تک                | ۱۶ ڈرام       | ۱۶ ڈرام       | ۱۶ ڈرام       |
| ۵           | ۶ سے ۷ | ۱۷ دن تک                | ۱۷ ڈرام       | ۱۷ ڈرام       | ۱۷ ڈرام       |
| ۶           | ۷ سے ۸ | ۱۸ دن تک                | ۱۸ ڈرام       | ۱۸ ڈرام       | ۱۸ ڈرام       |

| دوسرا نقشہ:- |        | بچوں کی غذا کے متعلق ضروری ہدایات |               |               |               |
|--------------|--------|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| نرسنا        | عمر    | پالائی کا وزن                     | سورٹنگ کا وزن | پالائی کا وزن | سورٹنگ کا وزن |
| ۱            | ۱ سے ۳ | ۱۳ دن تک                          | ۱۳ ڈرام       | ۱۳ ڈرام       | ۱۳ ڈرام       |
| ۲            | ۳ سے ۴ | ۱۴ دن تک                          | ۱۴ ڈرام       | ۱۴ ڈرام       | ۱۴ ڈرام       |
| ۳            | ۴ سے ۵ | ۱۵ دن تک                          | ۱۵ ڈرام       | ۱۵ ڈرام       | ۱۵ ڈرام       |
| ۴            | ۵ سے ۶ | ۱۶ دن تک                          | ۱۶ ڈرام       | ۱۶ ڈرام       | ۱۶ ڈرام       |
| ۵            | ۶ سے ۷ | ۱۷ دن تک                          | ۱۷ ڈرام       | ۱۷ ڈرام       | ۱۷ ڈرام       |
| ۶            | ۷ سے ۸ | ۱۸ دن تک                          | ۱۸ ڈرام       | ۱۸ ڈرام       | ۱۸ ڈرام       |

مصنوعی دودھ۔ اگر ماں کا دودھ نہ ہو اور گائے کا دودھ صحیح طریقہ  
پر تیار نہ ہو سکے تو مصنوعی دودھ دینا چاہیے۔ اکثر اقسام کے مصنوعی دودھ



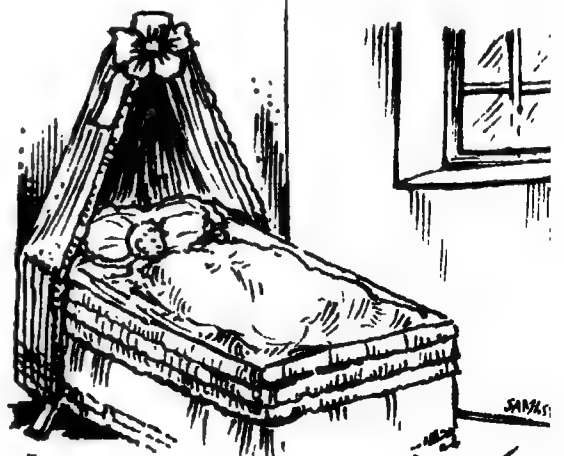
بعد اس کو دوڑنے اور شور مچانے کا موقع دیا جائے۔ بچے مسلسل شور نہیں مچایا کرتے بلکہ ایک دم سے شور مچانے کا شوق پیدا ہوتا ہے اور پھر رشتہ دار ہوتا ہے جو گیند بلا، فٹ بال اور دوسرے ورزشی کھیلوں میں بچوں کی حصہ لینے کی اجازت ہوتی چاہیے۔



بچوں کے دانت: عام طور پر چھ مہینے کی عمر سے بچوں کے دانت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں اور ڈھائی سال کی عمر تک دودھ کے دانت نکل آتے ہیں۔ دانت نکلنے کے وقت بچوں کے مسوڑے پھول جاتے ہیں، منہ سے لال بہنے لگتی ہے، بچہ نگلی چوستا رہتا ہے۔ اسے پیاس لگتی ہے، دانتوں کے نکلنے کے زمانہ میں عصبی حراش کی وجہ سے بچوں کو بہت سی بیماریاں گھیر لیتی ہیں مثلاً دوتا نا بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں مگر دوتا اور بچہ بچوں کے دانت مشکل سے نکلتے ہیں۔ دانت نکلنے میں بچہ سیرا رہتا ہے اور روتا بہت کبھی صحت آنے لگتے ہیں کبھی قبض ہو جاتا ہے بعض بچوں کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، بعض زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سب سے پہلے سامنے کے نچلے دو دانت نکلنے ہیں پھر سامنے کے چار اوپر کے دانت نکلنے ہیں پھر نچلے دو دانت نکلنے ہیں جو سب سے پہلے دونوں دانتوں کے دانتیں بائیں جھونے ہیں۔ اس صورت سے پہلا سال ختم ہونے تک یا اس کے بعد بچہ کے آٹھ دانت نکل آتے ہیں پھر دھیں نو دانت ہوتے ہیں۔ چار دانتیں ہیں۔ دو اوپر دو نیچے دانتیں بائیں نکلتی ہیں پھر بائیں اور نکیلے دانت نکلنے ہیں۔ ان کی تعداد چار ہوتی ہے سب سے آخر میں چار پچھلی دانتیں دو اوپر دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح دودھ کے دانت پورے ہو جاتے ہیں جو چھ سات سال کی عمر تک کام لیتے ہیں پھر دودھ کے دانت گرنے لگتے ہیں اور ان کی جگہ مستقل دانتوں کو حاصل ہو جاتی ہے جب تک نکلنے لگیں تو بچہ کو صاف ستھرا رکھیں۔ دودھ کے علاوہ کوئی چیز نہ دیں۔ زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں قبض ہو تو چار ماہ کی مقدار میں دین

لگے۔ بارش کے زمانہ میں ڈھیلے اور پسینہ کو جذب کرنے والے کپڑے پہننا اور دن کے کپڑے الگ بننے چاہئیں۔ صبح کو رات کے کپڑے اتار دیں اور رات کے وقت دن کے کپڑے اتار دیے جاتے ہیں۔

بچوں کا بستر: بستر نرم ہونا چاہیے۔ سردی میں بچہ آنے کے لیے روتی گرم سبک اور ہننے کی غرض سے لحاف یا رضائی کی ضرورت پڑتی ہے مگر بچے رکھنے کو ایک تم تکیہ بھی ضروری ہے۔ گرمی میں روتی اور گرمی کی لحاظ سے تھری درمی اور اس کے اوپر سفید دھلی جوتی چادر بچہ پانی چھڑکوں سے بچانے کی غرض سے اگر میسر آ سکے تو بچہ جاتی لگانی چاہیے۔ بچوں کی نیند: شروع میں بچہ چوبیس گھنٹہ میں نہیں گھٹنے کے قریب ہوتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ تین گھنٹہ ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ چوبیس گھنٹہ کی عمر میں ۱۸ گھنٹہ تک سوتے ہیں۔ ایک سال کی عمر میں ۱۴ سے ۱۵ گھنٹہ تک اور ۳ سال سے ۱۲ سے ۱۳ گھنٹہ تک ورنہ سوتے ہیں۔ ۶ سال کی عمر میں ۸ گھنٹہ سوتے ہیں۔ بچہ کو اگر ماں کی چار پالی کے قریب لگ بٹوں پر سلا یا جائے تو اچھا رہی مگر وہی حالات کے لحاظ سے رات کو رات کی غفلت ضروری ہے۔ کندھے سے ملا کر سلانے کا طریقہ بھی اچھا نہیں ہے۔ بچہ کو جگنا ہوا پلنگ پر لٹا کر سلاتا چاہیے۔ اسی طرح دودھ پلاتے ہوئے سلا کا طریقہ بھی اچھا نہیں جس وقت بچہ سو جائے تو جگنا نہیں چاہیے بچوں کو سونے کا کمرہ ہوا دار اور کشادہ ہونا چاہیے۔



بچوں کی ورزش: آرام کے ساتھ ساتھ بچوں کو ورزش کی بھی ضرورت ہے۔ دوڑنا، کودنا، غل اور شور مچانا بچوں کی دلچسپی میں داخل ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کو دوڑنے، کودنے وغیرہ سے نہ روکیں۔ جو بچے دوڑنے کودنے میں دیر ہمار ہو جاتے ہیں۔ اگر بچہ نے پڑھنا شروع کر دیا ہے تو پڑھنے کے

ازندمی (کیشٹرمل) پلائیں۔ ذرا سا نمک یا ذرا سی میٹھی پس کر شہد میں ملائیں اور دن میں چار مرتبہ سوڑھوں پر مل کر پیئیں۔ برقی فیض کا پانڈھنا بھی مفید ہے۔  
**"فونہال"** اور **دانت** : بچوں کے دانت آسانی سے نکالنے کے لئے سب سے بہتر چیز ہمدرد کا مشہور اکسیر فونہال ہے جسے بچے خوشی سے پیتے ہیں۔ اس شربت میں ایسی چیزیں شامل ہیں جو دانتوں کا مادہ بناتی ہیں اور بڑیوں کو مضبوط کرتی ہیں۔ بچوں کی عام صحت پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے اور بچہ صحتی خراش کے بہنے نتائج سے محفوظ رہنے کی وجہ سے دانت نکلنے کے زمانہ کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے نیز موٹا تازہ اور تندست ہو جاتا ہے۔ ہمیں پیاروں سے مقابلہ کرنا کی فطرت پیدا ہو جاتی ہے۔ سوکھا، اسہال اور طبع کی بیماریوں سے پرہیز طبع حفاظت ہو جاتی ہے۔ دودھ خوب مضہم ہوتا ہے۔ اگر صرف دانت آسانی سے نکالنے کی غرض سے فونہال استعمال کر لیا جائے تو تیسرے مہینے کے شروع سے دہنیں دوبارہ دہنیں دہنیں دہنیں نکھڑ دیا جائے اور جبکہ بچے دانت نہ نکل آتے ہیں وقت تک مسلسل دیتے رہیں۔ یہ بہت خوش ذائقہ مفید شربت ہے۔

### معصوم بچوں کے اشارے

نئے اور بے زبان بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس وجہ سے پیاریوں کے بچانے میں بڑی دشواری ہوتی ہے۔ یہاں بچوں کی بیماریوں کو بچانے کے لیے چند اشارے لکھے جاتے ہیں :-

۱۔ تندست بچہ خوش و خرم رہتا ہے۔ نیند بھر کر سوتا ہے۔ بیمار بچہ روتا ہے بچپن رہتا ہو اور سونے میں چونکتا ہے۔ ۲۔ بچہ رونے لگے اور بدلا ہو جائے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ بیمار ہے۔ اگر اتنے پہلے پڑیں اور سونے میں چونکے پڑے رونے لگے یا کسی لے تو سمجھنا چاہیے کہ سینہ کی کوئی بیماری ہے۔ کھانسی اور سہلی کے درمیان بچہ کھانستے میں روتا ہے۔ جلد جلد سانس لینا اور منہ کھول کر سانس لینا۔ سانس لینے وقت تھنوں کا پھولنا۔ ذات الریہ (دھنید) کی علامت ہے، ۳۔ بچہ صدمہ اور چڑچڑاہو جائے اور روتا ہے۔ اس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑ جائیں تو سمجھنا چاہیے کہ اس کو مری بیماری ہے۔ ۴۔ کان کے درد میں بچہ کان کی طرف اٹلی لے جاتا ہے۔ ۵۔ پیٹ کی بیماریوں میں بچہ کوشا بدبودار اور خشک سی مائیں پاخانہ ہوتا ہے اور زبان سفید ہو جاتی ہے۔ ۶۔ سوتے میں دانت پیسنا اور ناک کھانا یا پاخانہ یا پیشاب کی جگہ کو ملنا پیٹ میں کیڑوں کی علامت ہے۔

بچے اور دوا، جہاں تک ممکن ہو بچوں کو خوش ذائقہ اور خوش رنگ دوا دیں۔ نیز سہل یا کوئی زہریلا دوا اگر دی جائے تو بہت ہتیا ط سے دینی چاہیے۔ معمولی شکایت میں غذا کی اصلاح کرنی چاہیے خواہ وہ دینی ٹھیک نہیں ہے۔

**دوا کی مقدار** :- اس مضمون میں دوا کی جو مقدار لکھی گئی ہے وہ بچوں کے بچوں کے لیے جو ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے وہاں خوراک کے متعلق ایک خاص قاعدہ لکھا جاتا ہے جس سے بچوں کے لیے مقدار مقرر کی جاسکتی ہے۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے جو ان آدمی کی مقدار خوراک کا سحر

|                     |    |    |    |    |
|---------------------|----|----|----|----|
| ایک سال سے ۲ سال تک | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  |
| ۲ سال سے ۳ سال تک   | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  |
| ۳ سال سے ۴ سال تک   | ۴  | ۵  | ۶  | ۷  |
| ۴ سال سے ۵ سال تک   | ۵  | ۶  | ۷  | ۸  |
| ۵ سال سے ۶ سال تک   | ۶  | ۷  | ۸  | ۹  |
| ۶ سال سے ۷ سال تک   | ۷  | ۸  | ۹  | ۱۰ |
| ۷ سال سے ۸ سال تک   | ۸  | ۹  | ۱۰ | ۱۱ |
| ۸ سال سے ۹ سال تک   | ۹  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ |
| ۹ سال سے ۱۰ سال تک  | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ |
| ۱۰ سال سے ۱۱ سال تک | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ |
| ۱۱ سال سے ۱۲ سال تک | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |

بچے اور ایفون : جابل عورتیں بچوں کو سلانے کی غرض سے بڑے شروع کر دیتی ہیں۔ یہ نہایت مضہم بلکہ مہلک عادت ہے، اکثر اوقات بچہ کے بعد سوتے ہی رجاتے ہیں۔ بچوں کو ایفون دینے کی عادت ہرگز نہ دینی اور نیند لانے والی دوا بھی طیب اور ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر نہ دینی چاہیے۔  
**بچوں کا علاج اور دایہ** :- بچوں کا علاج کرتے وقت دوا پانی چاہیے اور اسے پتہ ہر کبھی پابند رکھنا چاہیے۔ دودھ سے بچہ پر غذا اور دوا کا اثر ہونا لازمی ہے۔

### نئے بچوں کی بیماریاں

یہ بیماریاں عام طور پر بچوں کو پیدائش کے چالیس دن کے اندر ہوتی ہیں اور معمولی علاج سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

**میرقان** : پیدائش کے دوسرے دن سے پانچویں دن تک کونہ ہفتہ تک ہوتا ہے اگر ہلکا ہوتا ہے تو رفع ہو جاتا ہے، ورنہ خطرناک ہے۔  
**علاج** : مال کے درم یا ناف کے زخم کی وجہ سے ہوتا ناف کے زخم کاہ کریں زخم کو نیم کے پانی سے دھو کر اس پر بوبک ایسڈ یا مڈر سب آبا سنگ جراثیم کش اماشہ باریک پس کر چھڑکیں۔ بچہ کی طاقت کو بحال کیا جائے۔  
**یاماں کو عرق کاسی** : تولد میں شربت دیارم تولے ملا کر پلائیں۔  
**آشوب چشم** : پیدائش کے وقت والدہ یا دایہ سے بچہ کی آنکھ سوزنا کہ مادہ لگ جانے سے آنکھیں دکھنے آجاتی ہیں۔ آنکھ سے دوا ہو جاتی ہے اور کار کا مادہ نکلتا ہے۔

**علاج** : شیاف ابض باریک پس کر آنکھ میں چھڑکیں یا انڈے کے میں گھس کر لگائیں۔ آنکھ کو بار بار کھینچنے پانی سے دھوئے میں پانی

۱۰ ماشے، نکل تھوڑے ماشے۔

### بچوں کی چند عام بیماریاں

ام الصدیان: اس میں بچے ہوش ہوتا ہے اور ہاتھ پر ہٹتا ہے۔ بدھشی پیٹ کا پھولنا، قرض پڑنے، دست پیٹ کے کیرے سے کہتا ہے۔ کبھی کبھی دانت نکلنے وقت بھی اس کا دورہ پڑ جاتا ہے، چھپکے رشید بچا میں بھی ام الصدیان ہو جاتا ہے۔

علامات: معمولی دور میں بچہ سوتا ہے، معلوم ہوتا ہے، آنکھوں کے دھیلے اوپر کو کھوم جاتے ہیں۔ شدید دورہ میں بچہ چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں کھینچے ہیں، انگوٹھے مڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کے دھیلے اوپر کو کھینچ جاتے ہیں، آنسو بہنے لگتے ہیں۔ پیشاب پاخانہ نہیں جاتا ہے۔

علاج: دودھ پلانے والی کو خراب اور نفیل غذاؤں سے پرہیز کرنا۔ بچہ کو قرض نہ ہونے دیں۔ پیٹ پھولنا ہوا ہو تو گھیسوں کی جھوسی اور نمک میں کرپولی میں باندھ کر اس سے سینک کریں اور دودھ سے سہاگ بھون کر دودھ میں گھول کر تھوڑا سا ملائیں۔ دور کے وقت جب چند ایک عدد عقی بادیاں میں گھول کر برتن گھنٹہ کے بعد دیں۔ افامہ دینے پر خیرہ گاؤں زبان عربی جلدوار خود صلیب والا ماشہ کی مقدار میں صبح کو چٹائیں۔

عطاش: اس مرض میں پیاس بہت لگتی ہے۔ شدید گرمی لگنے سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے۔ یاد ماغ کی جھیلیاں گرم ماڈے سے متورم ہو کر یہ مرض پیدا کر دیتی ہیں۔

علامات: رنگ زرد ہو جاتا ہے، پیاس اور جھپنی بہت ہوتی ہے، نالو میٹھ جاتا ہے، پیاس کی زیادتی اور نالو کا میٹھ جانا اس کی خاص پہچان ہے۔

علاج: روغن گل ۴ ماشے، سرکہ خالص چھو ماشے، ہری نکو کا پانی اتور ہرے دھنیہ کا پانی ایک تولہ۔ سب ملا کر اس کو کپڑا تر کر کے نالو پر رکھیں۔ جب زہر مہرہ ایک عدد عقی گلاب میں گھول کر ایک ایک گھنٹہ بعد پلائیں یا زہر مہرہ اور نار جیل دریائی کو حق گلاب میں گھس کر شربت نیلوفر ملا کر پلائیں۔ بے چینی زیادہ ہو تو خیرہ مرادید تھوڑا تھوڑا چٹائیں سرکہ رقیق افزا ایک تولہ پانی میں ملا کر پلانا عطاش کا بہترین علاج ہے۔

سوئے میں ڈرنا: بچہ کوئی بولناک خواب دیکھ کر سوئے میں ڈر جاتا ہے اسباب: غم کی خرابی، قرض پیٹ کے کیرے۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں جھمی تحریک چھپک یا داغی جھلیوں کا دم وغیرہ۔

علاج: ہضم خراب ہو تو اکسیر لاطفال کا استعمال کریں۔ دانت نکل رہے

دہری کو کے پانی میں گھس کر آنکھ کے اوپر لپیپ کریں۔ ۲۰ قتی پھٹری نے کلاب کے عرق میں ملا کر دودھ قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔

ف کا ورم: بعض اوقات پیدا آتش کے بعد دوسٹھنے کے اندر اندر نہ دردم آ جاتا ہے۔

رج: جب تک نال سوکھ کر گر نہ جاتے اس پر کوئی چکنی چیز نہ لگائیں۔ روغن بار زہر جھکیوں سے بچائیں۔ اگر پیپ پڑ جائے تو بوردک ایسٹ اور دوام ملا کر چھڑکیں یا مرادار سنگ رسوت، کیلہ سنگ، جراثیم اور مددیں چھڑکیں۔

یتوں کا ورم: کبھی نومو لو بچوں کی چھاتیوں پر دردم آ جاتا ہے۔ آبی کے زمانہ میں ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے رکھیں۔ سرخی کا بیو تو سینک لیں۔ پھر روغن گل یا روغن بادام نکائیں۔

سے خون بہنا: پیدا آتش کے بعد جودہ روز کے اندر بعض اوقات نالاف سے خون بہنے لگتا ہے جو کبھی بچہ کو ہلاک کر دیتا ہے۔

ن، نال پر روتی رکھ کر اوپر سے پی باندھ دیں۔ یہ کافی نہ ہو تو پھر جراثیم سائیدہ بار بار چھڑکیں۔

اب بند ہو جانا: یہ شکایت عام طور پر پیدا ہونے کے ۲۰ دن کے اندر ہوا کرتی ہے۔

ج: بچہ کے پڑ کو گرم پانی سے سینکیں یا بچہ کو گرم پانی میں بٹھائیں، ۲۰ روز دودھ میں ملا کر پڑو پر لگائیں۔ گرم پانی میں بٹھانے سے بچہ کو پیشاب، تو گرم پانی میں بٹھانے کے بعد دو چھپ جاتے پھر ٹھنڈا پانی پلائیں، جلد پیشاب ہو جاتا ہے۔

دست: نومو لو بچہ کو پہلے چوبیس گھنٹے میں چھ مہرہ پاخانہ آتا ہے۔ یاہ رنگ کا ہوتا ہے، پھر اس میں زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی بچہ کو دست آئے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف اسباب ہیں جس میں دودھ بی خاص سبب ہے۔

نا: جلدی تو بچہ کریں ورنہ معدہ اور انتوں میں سوزش ہو جانے کا اثر دودھ کی شیشی اور دودھ کے برتنوں کو خوب صاف کریں۔

پلانے کے اوقات کو باقاعدہ کریں اور پہلے بچہ کو روغن بید نجیر ہاراشہ پلائیں۔ پھر دست بند کرنے کی دوائیں دیں۔ جب زہر چورہ چار گھنٹے کے بعد دودھ میں گھول کر دیں اور یہ دوا لپکا کر پلائیں۔

۲۰ ماشہ زرشک ۲ ماشہ زہرہ سفید ایک ماشہ، پودینہ خشک

ہوں تو فو نہال دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دل و دماغ کی طاقت کے لئے  
خیر مگنا و زبان غیری جدار و حویلیب والا ۲ ماشے صبح کچھ جٹائیں۔  
**کان کا درد** : کان کا درد اکثر سردی لگنے اور پیپ یا رطوبت کی  
وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ کبھی کان میں درد ہو جاتا ہے یا پھنسنی جل آتی ہے۔ اس  
لیے درد ہونے لگتا ہے۔

علامات : کسی ظاہری سبب کے بغیر بچہ روتا ہے۔ بچہ کان کی طرف ہاتھ لے  
جاتا ہے۔ اگر درد کی وجہ سے کان میں درد ہوتا ہے تو بچہ کو بخار بھی ہوتا ہے۔  
علاج : درد سردی لگنے سے ہو تو کان کو گرم رکھیں۔ روغن ترب یا  
روغن بادام تلخ ایک ایک بوند کان میں ڈالیں۔ گل بابونہ ماشے  
اور پوست۔ خشخاش ۵ ماشے کو پانی میں پکائیں اور اس میں کپڑا  
بھگو کر سینکیں۔ دم کی وجہ سے ہو تو اسی دوا سے سینک کریں اور کان کے  
اوپر ہم جدار و گٹائیں اور کان میں لڑکی والی عورت کا دودھ پٹکائیں  
پیپ آتی ہو تو کان کو صاف کر کے دوا سا بورک ایسڈ ڈال دیا کریں، یا  
مکئی ۲ ماشے یا ایک پیس کر شہد میں ملا کر دو تین قطرے کان میں ڈال دیا کریں  
**کان بہنا** : اس میں ایک دو دنوں کا نوں سے زرد رنگ کا مواد بہا کرتا  
کرتا ہے۔ اس کا سبب دماغی رطوبت کی زیادتی یا کان کا زخم ہے۔

علاج : کان کو صاف رکھیں۔ دماغ کی رطوبت کی زیادتی کے باعث  
کان بہتا ہو تو بند نہ کریں۔ درد ورم کا اندیشہ ہے۔ زعفران ایک ماشہ  
پیشکری ۲ ماشے یا ایک پیس کر شہد میں ملا کر کان میں ڈالیں۔  
منہ آنا : یہ بیماری بچوں کو بہت ہوتی ہے۔

اسباب : دودھ کی خرابی، دانتوں کا کھلنا، ہضم کا خراب ہونا اور کمزور ہونا۔  
علامات : منہ میں سرخ یا سفید پھنسیاں ہوتی ہیں۔ یہ پھنسیاں زبان  
اور ہونٹوں پر بھلا کرتی ہیں۔ منہ سے وال بہتی ہے۔

علاج : زور چھالوں والا بار بار منہ میں چھڑکیں اور قلعی کی ایک لک  
پھر بری ٹھوڑی ٹھوڑی دیر بعد دانتوں پر لگاتے رہیں یہ ہم درست کرنے  
کی غرض سے اکسیر الاطفال کا استعمال کریں۔

**ڈوبہ اطفال** : پسی چلنا : یہ بہت مہک اور بہت ہونے  
والی بیماری ہے۔

اسباب : بطن اور صغرا کے غلبہ سے یہ بیماری ہوا کرتی ہے۔ قبض اور  
سردی لگنا اس کا خاص سبب ہے۔ اکثر یہ مرض جاڑوں میں ہوا کرتا ہے۔  
خضر اور چپکے دوران میں بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ سانس کی حرکت

سے پسلیوں کے نیچے نمایاں حرکت محسوس ہوتی ہے اور گردھار پر  
میل اور خشک ہوتی ہے۔

علاج : قبض ہو تو روغن انڈی ڈیرٹھ ماشہ پلائیں یا جب ڈوبہ  
یا ۲ عدد عمر کے لحاظ سے دودھ میں گھول کر نہ میں ڈالیں۔ سبز  
اور کرسنہ کی مالش کریں۔ پینے کو یہ نسخہ دیں۔

گل بنفشہ ۳ ماشہ، گایزبان ۳ ماشہ، عذاب ۳ دار، بڑا  
ماشہ، ملہٹی ۲ ماشے، انجیر نصف عدد، مویز منٹے ۳ دانے یا  
پستاناں اتول ملا کر پلائیں۔

**پیٹ کا درد** : بدھنی، نفخ یا قبض کی وجہ سے بچوں نے  
درد ہونے لگتا ہے۔

علامات : بچہ روتا اور چلاتا ہے۔ گھٹنوں کو سکڑتا ہے۔ پیٹ پورا  
علاج : نفخ اور قبض زیادہ ہو تو روغن انڈی اتول کپکپ کی بچا  
کر قند کریں۔ اکسیر الاطفال استعمال کریں۔ نمک سلیمانی ۲  
گھول کر دیں۔

**اسہال** : دست : اس مرض میں بچے اکثر ہلاک ہو جاتے  
کے دست دو قسم کے ہوتے ہیں،  
۱۔ خراش دار دست

کوئی خراش دار مادہ آنتوں میں خراش پیدا کر کے دستوں کا  
اسباب : یہ بیماری چھوٹے بچوں کو یعنی ۲ تا ۴ سال کی بڑے  
کرتی ہے۔ زیادہ دودھ پلانا، گائے وغیرہ کا دودھ دینا، ثقیل غذا  
اور بدن کو سردی لگنا اور زیادہ گرمی دستوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔  
علامات : پیٹ میں درد ہو کر دست آنے لگتے ہیں۔ پانی کی طرح  
دن میں پانچ چھ اور کبھی آٹھ دس کی تعداد میں روزانہ آتے ہیں۔  
رنگ زرد ہوتا ہے، پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج : دانتوں کے زمانہ میں دست آتیں تو دانتوں کو آسانی  
کی تدبیریں کریں۔ فو نہال ۲-۲ ماشے تین تین گھنٹہ بعد دودھ  
گھول کر پلائیں یا ویسے ہی جٹائیں۔ سونف ۲ ماشے، پودینہ ۳  
۳ ماشہ، گل سرخ ۳ ماشے، زکچور ایک ماشے پانی میں پکا کر کل ۱۵  
ملا کر پلائیں۔

غذا : بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو تین تین گھنٹے کے وقفے سے تھوڑی  
رہیں۔ اگر بچہ گائے کا دودھ پیتا ہو تو مرض کے چومیں گھٹنوں پر

مل ۲ ماشے شکر میں ملا کر کھلائیں۔

### کساح: ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا

اس میں چھوٹے اٹھارہ مہینے کے غریب بچے اکثر مبتلا ہوا کرتے ہیں۔ کبھی ۹ سے ۱۴ سال تک کی عمر کے بچے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں اس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسباب: جدید تحقیقات کی رو سے اس کا خاص سبب غذا میں وٹامن لے کی کمی ہوتی ہے ہضم کی خرابی، دھواں اور تازہ ہوا کی کمی اور ماں کے دودھ کے نقائص بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات: بچہ دھلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہضم خراب رہتا ہے۔ رات کو بچہ بیتی رہتی ہے۔ سوتے میں سر اور چہرے پر پسینہ آتا ہے۔ ہڈیاں نرم اور بدہیئت ہو جاتی ہیں۔ ران اور ہڈیوں کی ہڈیوں کے سرے موٹے ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں خم کھا جاتی ہیں اور بچہ کپڑا ہو جاتا ہے۔ دانت دیر میں نکلتے ہیں۔ علاج: اگر ماں کا دودھ خراب ہو تو اس کو تبدیل کر دیں۔ دودھ پلانے والی کو اور بچہ کو ایسی غذا دیں جن میں وٹامن لے کافی مقدار میں ہوں۔ مثلاً دودھ، مکھن، چربیوں، مچھلی، کاتیل، انڈے، سبز ترکاریاں، تازہ میوے وغیرہ۔ حاملہ عورت کا دودھ نہ پلا تیں۔ غذا کا مناسب بندوبست کریں۔ بطور دوا نوہال مناسب مقدار میں دیں۔ دن میں کہے کم تین بار نوہال کا نصف چمچ دودھ میں ڈال کر پلائیں۔

### دق الاطفال - سُوکھا

اس میں بچہ بالکل سُوکھا جاتا ہے۔ کھال سکڑ جاتی ہے۔

اسباب: گرم بخاروں میں ضرورت سے زیادہ سرد دواؤں کا استعمال، معدہ، جگر اور آنٹوں کے انحال کا خراب ہونا۔ غذا کی کمی اور خرابی آپ ہوا کے نقائص بچہ کا میلا اور کثیف رہنا۔ مزین نئے اور معدہ کی سوزش مزین اسپتال اور آنٹوں کی سوزش یا مرض عطاش۔

علامات: بچہ دھلا ہو جاتا ہے۔ جلد پر شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ عضلات تحلیل ہو جاتے ہیں۔ ہڈیوں کے ڈھانچے پر چرچرے کا غلغلہ رہ جاتا ہے۔ چہرے پر مڑی چھا جاتی ہے۔ غذا ہضم نہیں ہوتی کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی دست آنے لگتے ہیں۔ دانت بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔

علاج: بچہ کو ہوا دار مکان میں رکھیں۔ بچہ اور دوا کی غذا کا معقول بندوبست کریں۔ جب دق الاطفال اعدہ عرق کا دوا بان ۲ توہ میں گھول کر دن میں چار مرتبہ دیں۔ یا مفرج یا قوی معتدل ایک ماشہ کھلا

نہانہ دیں۔ اگر بچہ بہت بے چین ہو تو چندہ چندہ منٹ کے بعد ایک چمچ آتش جو کا دیتے ہیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد گائے کے دودھ میں آدھا ملا کر اس کو جوش دے کر چند قطرے نوہال کے شامل کر کے پلائیں۔ کوئی دوا بغیر غذا نہ دی جائے۔

### عقوتی دست :-

بچہ کی زبان میں لگے ہیں اور کمزور بچے ان دستوں میں زیادہ مبتلا نہیں۔

باب: بازاری اور خراب دودھ کا استعمال، خراب غذاؤں کا کھانا، پکڑ جانا، زیادہ کھانا۔

علامات: پہلے تھلا پانخانہ آتا ہے، پھر دست آتے ہیں اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔ جب یہ مرض شروع ہوتا ہے تو دستوں کی تعداد روزانہ آٹھ دس تک ہوتی ہے۔ دستوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ ان میں دودھ کی پھٹکیاں ہیں شروع میں کھٹی بو آتی ہے۔ بعد میں عقوت محسوس ہوتی ہے۔ نہیں لگی۔ منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بچہ پیلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ بصورت میں ۱۰۲ بخار ہوتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ پہلے تے میں پھٹا دودھ خارج ہوتا ہے، پھر لعاب نکلنے لگتا ہے۔ اگر معقول علاج نہ کیا جائے تو انہوں میں ورم ہو کر بچہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

علاج: ان کا علاج بالکل وہی ہے جو خراش وار دستوں کا ہے۔ غذا خاص اہتمام رکھیں۔ وقت مقررہ پر غذا دیں۔ جو بچے علاوہ دودھ زائعی کھاتے ہیں۔ ان کو بھی غذا، مثلاً شوربا، آتش جو، مونگ کی دال، دالیں اور چھوٹے بچوں کو عمدہ قسم کا دودھ پلائیں۔

ٹ کے کیرٹے، کیرٹے تین قسم کے ہوتے ہیں (۱) کدوانے، (۲) کچھوے (۳) راؤنڈ دم (۴) چرٹے یعنی چھوٹے کیرٹے (۵) تقریظ اسباب: چھوٹے کیرٹے بچوں میں بلغمی مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتے اور دانے انڈے یا زاری دودھ یا خراب پانی میں پہنچ جاتے ہیں اس میں ہضم خراب ہو جاتا ہے بھوک کم لگتی ہے۔ بچہ دانت پستیا ہے دے چین رہتا ہے، ہونٹ سوتے ہیں ترادر جاتے ہیں خشک رہتے۔ بچہ سین یا پانخانہ کے مقام کو کھاتا ہے۔

علاج: کچھوے میں بورہ ارمنی دودھ میں ملا کر پلائیں یا اطریفل دیدان، رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ سفوف دیدان ٹیڑھے ماشے شہد لہجنانے سے ہر قسم کے کیرٹے باہر نکل جاتے ہیں۔ چرٹوں میں سفوف

اوپر سے مروا بعد سیال ۲ قطرے عرق کا دوا بن ایک لولہ میں ڈال کر پلا میں دودھ میں فونہال کے چند قطرے ڈال دیا کریں۔

### بچوں کی عام جسمانی کمزوری

ماں کے دودھ کے علاوہ بھی ضرورت اس کی ہوتی ہے کہ بچہ کو کوئی

مقوی اور مغذی چیز دی جایا کرے جس سے بچے کے جسم اور قوت میں بڑھوتری کا سلسلہ جاری رہے عقل مند مائیں اپنے بچہ کو ہمیشہ بلور ٹانگی فونہال دیتی ہیں۔ فونہال درحقیقت ایک اعلیٰ ہضم کا مقوی اور مغذی

تربت جو جس میں ہم لستو و تافینے والے اور مصدوم بچے طرح کی بیماریوں سے بچائے رکھنے والے اجزاء ہیں۔ بچوں کو فونہال پر رکھیے۔ اپنے گھر میں فونہال رکھیے۔ بچوں کے لیے بخور فرمائیے۔

فونہال نے تمام غیر ملکی بیسی ٹانگوں کی جگہ ۳۴ ہمدرد دوا خانہ اپنی اس ایجاد کو بڑے فخر اور پورے اطمینان کے ساتھ آپ کے لیے پیش کرتا ہے۔

## نقشہ اعداد و شمار مریضان زیر علاج مطبہ دکرچی ابتدا ۱۶ جولائی ۱۹۵۲ء تا ۱۵ جولائی ۱۹۵۲ء

### ملاحظات

مطبہ دکرچی میں برونی (آؤٹ ڈور) مریضوں کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے اس ریکارڈ سے یہ اعداد و شمار مرتب کیے گئے ہیں اس ضمن میں سرٹیفیکیٹ لائق تو ہے۔ ۱۔ ان اعداد و شمار میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو محبت و خیر کی دھڑ سے اپنا نام درج و رجسٹر نہیں کر لیتے اور وہ ۲۰/۱۱۵ فی صد ہیں۔ ۲۔ مجلس تشخیص بچوں کے مریض ان اعداد و شمار میں شامل نہیں ہیں۔ ۳۔ یہ اعداد و شمار صرف مقامی مریضوں پر مشتمل ہیں۔

ناظم مطبہ

|    |                       |      |                     |
|----|-----------------------|------|---------------------|
| ۲۳ | امراض الامعاء         | ۱۱۰۷ | امراض الراس         |
| ۸۵ | امراض المقعد          | ۲۵   | امراض العینین       |
| ۱۰ | امراض الکلیہ والمثانہ | ۱    | امراض الانف         |
| ۸۰ | امراض مخصوصہ ذکد      | ۲۸   | امراض الاذن         |
| ۱۱ | امراض مخصوصہ انات     | ۲۵   | امراض الفم واللسان  |
| ۳۶ | امراض الاطفال         | ۱۶   | امراض الاسنان       |
| ۱۳ | امراض متفرق           | ۳۸   | امراض الحلق والہبآة |
| ۱۸ | جلتے خلیطی            | ۳۵۱  | امراض الصدر         |
| ۲۰ | میرزا                 | ۱۷۰  | امراض القلب         |
| ۲۰ | حمائے ہل دوق          | ۷۸۴  | امراض المعده        |
| ۷  | امراض متعدی           | ۲۸۶  | امراض الکبد         |
| ۷  | امراض نسا والدم       | ۳    | امراض الطحال        |

# ”خون“ اور ”جلد“ کی دیکھ بھال

ورثہ دار کرنے کے لیے صرف دو گھنٹے بھی نہ روکیں تو وہ بھی بالکل ٹھس ہو کر رہ جائے گا۔

انجن، ہوائی جہاز اور انسانی جسم



ہیمنون مشینری کے لحاظ سے ایک  
نی حیثیت رکھتے ہیں۔ نیز ہیکے  
کے ہوائی جہاز نیز ہیکے کے  
کا انجن۔ یہ جان لو ہے کا ڈھیر  
سی طرح نیز خون کے انسانی جسم  
ہی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر خون  
خواب ہو وہ انسانی جسم کی غلات  
لے لیے بلا طاقور نہ ہو تو کئے

دن کا روک اور نہ ہی بیماریاں ستاتی رہتی ہیں اور زندگی کے باقی دن  
بیماریوں کے پتھر میں گھٹے ہیں۔

انسانی جسم میں اس طاقت کہاں سے شروع ہوتی ہے؟  
خود سے دیکھئے تو اصلی طاقت نہ دل میں جو نہ دماغ میں نہ معدہ میں جو

نہ بیروں میں بلکہ یہی حقیقی طاقت صرف خون میں جو ہر لمحہ دل کے

تجن میں بائیر سے قوت پیدا ہوتی ہے۔ یہی طح انسانی جسم میں خون سے

طاقت حاصل ہوتی ہے بلکہ یوں سمجھنا چاہیے کہ خون طاقت کا سرچشمہ

ہو۔ یہ طاقت خون کی مدد کی پڑھو جو اگر خون موہ قسم کا اور بالکل صفا

ہوگا تو ظاہر ہو کہ دماغ بھی خوب طاقتور ہوگا۔ دماغ کے طاقتور ہونے سے

کامیابیاں بھی قدم چومیں گی اسکے برخلاف اگر خون کثیف اور میلا ہو

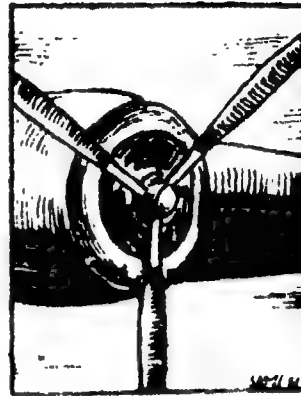
اور جلد بھی کمزور ہو تو جسم میں جیتی اور جا جائے گی نہیں ہوگی طبیعت پر

وقت گزری گئی رہے گی کام نہ پڑے نہیں لگے گا اسکے علاوہ خون اور

جلد کی میسوں بیماریاں جسم میں ظاہر ہو جائیں گی۔

بہارا خون صحت بنا بھی دیتا ہے اور بگاڑ بھی دیتا ہے۔

نعمت حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے لازمی طور



وہایت باقاعدگی سے

ن اور اپنی جلد کو صاف

رہے گا

مراور اپنے خون کی صفائی

کا بالکل اسی طرح کرنی

ہر طرح ہوائی جہاز کے

رہے کو صاف اور

لگاتار دوسرے

ہے۔ جب آپ ہوائی جہاز کا ٹکٹ خریدتے ہیں تو یہ بات آپ

دہوتی ہو کہ اس کے پٹے سے پٹے اور پھولنے سے پھولنے پر

کی گئی۔ اور وہ بالکل کیل کانتے سے نہیں ہو۔ اس کے پتھر سے

میں اٹھنا، ہوتا ہے کہ اس کا ٹکٹ بھی بہت اچھا ہو ورنہ ہیک

دہتا ہو کیونکہ جہاز کے ساتھ پڑے ایک نرینہ اور پھلکا ایک

پڑھنا ٹھیک نہ ہو تو جہاز میں بھی نہیں سکتا

مشین بہت پیچیدہ ہے۔

انسانی جسم کی مشین ایسی پیچیدہ اور نازک ہے کہ پیچیدگی

بہاؤ کی اور مشین اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی جب پتھر میں کے

بہاؤ اور وہی وقت ہے اس کا پتھر سادہ حرکت کرنے لگتا ہے

نہ بہاؤ اب اگر اس کی عمر وصال کی بھی ہو تو دل بغیر ایک منٹ

اتنا وصال تک حرکت کر رہے گا۔ کیا کوئی بجلی کا ٹکٹھا

بائجن ایسا ہو کہ بغیر ایک منٹ ٹھہرے صرف چند روز تک

رہے وہ خراب نہ ہو؟ ہرگز نہیں۔ اگر ہم صرف تین چار دن

لے لے چکے کو چلانے جاتیں گے تو اس کے تاجیل جائیں گے

ی نوں زیادہ کے انجن کو مسلسل چڑھیں گھٹنے چلانے جائیں

یاد رکھیے اگر خون خالص ہو اور جلد میں بھی کوئی مرض نہیں ہے تو صحت بنی رہے گی ورنہ لازمی طور پر آپ کی تندرستی خراب رہے گی اگر

کوئی معمولی بیماری ہو جیسے جلد پر دانے، کھجلی تب بھی یہ اس بات کا ثبوت ہو کہ آپ کے خون میں کوئی نہ کوئی خرابی موجود ہو اور آپ کی جلد بھی صحیح کام نہیں کر رہی ہو۔ میڈیکل سائنس ہم کو بتاتی ہو کہ ہماری جلد کے مسامات بھی پھیپڑوں کا کام



دیتے ہیں یعنی پھیپڑے جس طرح ذرہ بیلے مادوں کو ہوا کے ذریعہ سے نکالتے ہیں اسی طرح ذرہ بیلے مادے مسامات کے ذریعہ سے نکلنے پھٹنے میں اور یہ بات اب پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہو کہ جلد کے مسامات بھی پھیپڑے کے پھٹنے جھٹنے کے برابر ہیں یعنی جو کام وہ انجام دیتے ہیں اس کا چھٹا حصہ مسامات کے ذریعہ ہو! ہوتے ہو

### جلد کے نیچے جلد

ہمارے جسم کی جلد بظاہر ایک ہی معلوم ہوتی ہو لیکن یہ درحقیقت تین طبقات پر مشتمل ہوتی ہو اور ان طبقات کا تعلق خون کی رگوں، غدودوں اور پٹھوں سے ہوتا ہو۔ اگر جلدیں



خون کی چلائی اچھی طرح نہیں ہو رہی ہو یا غدود اپنا کام بھی طرح انجام نہیں دیر ہے میں تو طرح طرح کی جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور عام صحت بھی بگڑتی ہو شروع ہو جاتی ہو خون اور جلد کا جو نازک تعلق ہو اسکو

مجھے بغیر جلد اور خون کی بیماریوں کو دور نہیں کیا جاسکتا۔

### صاف خون اور تندرست جلد

انسان کے جسم میں خون کی مقدار اس قدر ہوتی ہو اگر یہ

خون ہر قسم کی کثافت سے پاک اور صاف ہو تو جسم کے ہر جہاں بھی یہ جائیگا تندرستی اور طاقت پیدا کرے گا۔ اس اگر اس میں خراب مادے موجود ہیں اور اس کا قوام بھی معمول کا اڑھا ہو تو دونوں صورتوں میں جسم کی مشینری پر خراب اثر ہوگا۔ طرح خراب پٹرول سے موٹر کی مشینری بگڑ جاتی ہو اسی طرح انسان کے جسم کی مشینری خراب ہو جاتی ہو۔

جلد بھی اور اعضائے خون ہی سے اپنی غذا ہو اور اپنی خواہشات کے لیے خون کی محنت اس کو صاف بنانا مل رہا ہو تو وہ بھی بڑا اور طاقتور کھوڈو خرابی سے جلد کی بنا



ہو جاتی ہو اور بھاری معلوم ہونے لگتی ہو۔ باہر کے کریم اور پوڈ کے لیے بیشک مصنوعی چمک دمک پیدا کر دیتے ہیں مگر یہ سر ہیں بلکہ چند روز کے بعد یہ کریم اور پوڈ جلد کو خشک کر دیتے ہیں اور جلد جگہ جگہ سے خفنی شروع ہو جاتی ہو اور چہرہ بد رو ہو جاتا ہو۔ صاف خون سے جلد میں جو قدرتی چمک موتی کی قدرتی ہو جلد کی خوبصورتی اور صفائی خون کی صفائی سے

### صاف خون اور شخصیت

کیا آپ کی شخصیت بلند ہو؟ بلند شخصیت کی دنیا نئے دوست اور مددگار مل سکتے ہیں اور نئی کے سہارے ہو سکتے ہیں۔ صاف خون جسم کی صحت اور قوت کے لیے بہا ہو اور یہ بات تسلیم کر لی گئی ہو کہ صحت مند اور قوی شخص بڑا دوش میں ہمیشہ آگے نکل جاتے ہیں اس کے برخلاف جن آدمی خواب اور کم زور ہو ان کی صحت بھی لازماً کم زور ہوگی ورنہ سامنے ہونے ہونے بھی بیمار اور کم زور شخص ان سے ذرا اٹھاسکیں گے۔ اب اس صحت مقابلہ کے زمانہ میں کامیابی



کے انبار پڑے تھے مگر خون اور جلد کی بیماریوں سے لاچار تھا۔ آخر کار یہی بیماریاں جان لیوا ثابت ہوئیں۔

خواب اور گندے خون کا جلد، چہرے، سر، بالوں، دانتوں، پیمپٹروں، گردوں، غرض جسم کے ہر عضو پر لڑا ہی افر پڑا ہی۔ اس لیے جس طرح آپ اپنے مکان کی اور اپنے لباس کی اور اپنے جسم کی ظاہری صفائی کا خیال رکھتے ہیں اسی طرح آپ کو اپنے خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی کا دھیان رکھنا چاہیے۔ آپ کی صحت کے لیے اس سے انہی بات اور کیا ہو سکتی ہے کہ آپ کا خون بالکل صاف ہو۔

آج کل پاکستان کے کونے میں جلد اور خون کی بیماریاں پھیل رہی ہیں ان کے اسباب کی تحقیق آسان نہیں ہے بس مختصر یہ سمجھ لیجیے کہ غذا کی خرابیاں ان امراض کی ذمہ دار ہیں۔ پاکستان کا کوئی کونہی

ایسا ہو گا جہاں کے باشندوں کو وہیں کی زمین کی پیدا کی ہوئی غذا مل رہی ہو، بلکہ بعض اوقات دوسرے ممالک کی گیہوں اور چاول ہمارے حصہ میں آتا ہو اور اس بات کا فدا خیال نہیں ہو کہ دوسرے ممالک یا دوسرے صوبوں کی غذائی پیداوار ہمارے



جسمی اور مزاجوں کے موافق بھی ہو یا نہیں۔ اس کے علاوہ سول سپلائی اور راشننگ کے حکموں نے جو اند میری پرکھا ہو اور آٹے میں آٹا بٹلا پیس کر بیک کے دی جاتی ہو اسکا ذکر نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ افسوسناک حالات میں حکومت کا جو فرض ہو وہ تو حکومت ہی جانے، بیک کا فرض ہی رہ جاتا ہو کہ وہ اپنے جسم کی منہ ملت حتی الامکان کرے۔ ہر شخص اپنے خون کو پاک و صاف رکھے اور اپنی جلد کو کم زور نہ ہونے دے، کیونکہ جلد ہی جسم کی پوشاک ہو اور قدرت نے اسی کو اندرونی صفائی کی حفاظت کا ذمہ دار بنایا ہے۔

نیز زمین، پھنیاں اور مصالحہ دار غذائیں بھی خون میں خرابیاں پیدا کرتی ہیں ایسی چیزوں میں سولنے زبان کے چھارے کے اوکھے پھنیں

نبات ضروری ہو کہ آپ ہر گھڑی اور ہر لمحہ تن درست اور صحت ایک رہیں اور آپ میں مقناطیسی کشش پیدا ہو جائے۔ بات صرف

اسی صورت میں حاصل ہو سکتی ہو کہ آپ کا خون صاف شفاف ہے جس میں نہ تو زہریلے مادے ہوں اور نہ کسی قسم کا میل جسم میں خون صاف ہو گا تو دماغ میں بھی خالص خون پہنچے گا۔ دماغ میں دوا کے قریب سیز ہوتے ہیں۔ ان دوا ب سیز



رہ دیکھتے خون سے جیسی چاہیے پرورش نہیں ہو سکتی۔ دماغ راب خون پہنچے کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ صبح غذا نہ پہنچنے سے دماغ کے یہ سکر جاتے ہیں اور ان کی جسامت چھوٹی ہو جاتی ہو سیز جب سکر ہو تو موجودہ حالات سے ترقی کرنے اور انھنوں اور نازک معاملوں بھالنے کا کوئی سوال ہی باقی نہیں رہتا بلکہ اکثر ایسا ہوتا ہو کہ جب چھبیدہ معاملہ آیا اور دم گھبرنے لگا جب دماغ کی یہ کیفیت ہو فی شکل کیسے حل ہو سکتی ہو۔ اس کے برخلاف اگر خون خالص اور نہ ہو تو دماغ کے سیز کی پرورش بھی اچھی طرح ہوتی ہو اور اپنی تندرستی سے اپنے سب کام اچھی طرح انجام دیتے ہیں۔ اس بیان سے یہ بات واضح ہو گئی ہو کہ خون کی صفائی اور جلد کی تندرستی انسان کی شخصیت کی کامیابی پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔

ن اور جلد کی خطرناک بیماریاں :



ن خوفناک، باقی نیت روس کا ایک پندرہویں نایس روس جیسی و سیت نیت پر حکومت کرتا تھا۔ کا یہ پہلا شہنشاہ تھا جس اور روس کا لقب اختیار کیا سولنے اور جو امرات کے انبار

رہیں بھی برباد ہوتا ہے اور صحت بھی۔

## صافی

### خون اور جلد کے امراض کی کامیادوا

لاکھوں صحابہ کے ذاتی تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ صافی دنیا میں سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا ہے۔ اس کے حیرت

انگیز فوائد کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ علاوہ دیگر قیمتی دواؤں کے طوزون بوٹی بھی شامل ہے۔ طوزون ہمدرد کی خاص دریافت ہے جو خون کو عجیب و غریب طریقے سے صاف کرتی ہے اور دوسرے نئے اس کے فوائد کو پورے طریقے سے ثابت کر دیا ہے۔ طوزون سے



بنائی ہوئی صافی خون میں شامل ہو کر طبیعت کی مدد کرتی ہے اور عروق جاذبہ LYMPHATIC WESSELS میں ایسی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے کہ وہ زہر اور مواد کو جذب کر کے غدود جاذبہ کے سپرد کر دیں جہاں سے وہ جھن کر آسان راستوں یعنی پیشاب، پاخانہ اور پسینہ کے ذریعہ باہر نکل جائیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون کو صاف کرتی ہے اور دوسرے مواد کو باہر نکالتی ہے بلکہ جسم میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو بھی اعتدال پر لے آتی ہے اور اس مواد کو بھی انہی آسان راستوں سے باہر نکال دیتی ہے۔

**صافی** غدود جاذبہ کے قدرتی افعال کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور جو کام نئے سپرد ہوئے صافی سے زیادہ منظم اور آسان ہو جاتا ہے۔ صافی کی تیاری بھی نہایت سائنسی فکر طریقوں پر ہوتی ہے۔ اس کے بعض اجزاء گناہیت عنری ریزی سے جوہر تیار کیا جاتا ہے اور بعض بوٹیاں جن میں حیاتین ج ہوتی ہے وہ ایسی نازک ہوتی ہیں کہ اگر تیاری کے دوران میں ذرا بھی دیر حرارت برآمد جائے تو حیاتین ضائع ہو جاتی ہیں

## بلند پایہ معیار

### اپنے مریضوں کو صافی کیوں استعمال کریں

- ۱۔ صافی جلدی بیماریوں کو دور کرتی اور جلد کے رنگ کو بہتر
- ۲۔ خون صاف شفاف کر کے سرخی پیدا کرتی ہے۔
- ۳۔ شخصیت بلند کرتی ہے۔
- ۴۔ انرجمی، چستی، چالاکی اور کام کرنے کا شوق پیدا کرتی

- ۵۔ بیماریوں کے زہریلے جراثیم کو ڈسولفہڈ کر یا رڈوائی ہے
- ۶۔ خون صاف کر کے باؤں کو غذا پہنچاتی ہے
- ۷۔ بچے کی جلد میں جو میل کیل آرمی ہوتی ہوتی ہو اسکو پیشاب کے ساتھ باہر نکال دیتی ہے اور دوسرے جلد کو



- ۸۔ صاف شفاف دل کش اور ریشم کی طرح ملا کر
- ۹۔ کبری اور آرام کی نیند سلاتی ہے۔
- ۱۰۔ جودھ اپن دور کرنے کے مزاج کو درست رکھتی ہے۔
- ۱۱۔ حاد عورتوں کا خون صاف کر کے بچوں کو حاد خون
- ۱۲۔ صافی دودھ پلانے والی عورتوں کا خون صاف کر کے
- ۱۳۔ صاف شفاف خالص اور طاقت ور دودھ
- ۱۴۔ بازاری خون صاف کرنے والی دواؤں کی طرح نہیں کرتی بلکہ دل کو تقویت بخشتی ہے۔
- ۱۵۔ سائنسی فکر طریقوں سے تیار کی جاتی ہے۔
- ۱۶۔ کم خرچ ہے۔
- ۱۷۔ حیاتین ج جو قدرتی طور پر جلد کے لیے اکسیر ہے۔
- ۱۸۔ میں شامل کی جاتی ہے۔

۱۔ طرزوں پونی ٹیجو ہمدرد مجلس تجربات کی دریافت ہو جس کیو  
مثال کی جاتی ہو کہ حلق سے اترتے ہی صفائی خون میں مل  
جائے اور دس سیکنڈ کے اندر اندر اپنا عمل شروع کرے۔  
مائی کے استعمال کرنے کے طریقے :-

صفائی کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ روزانہ صبح نہار منہ اول  
انی دودھ یا پانی میں ملا کر پییں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ  
ناہیں۔ اگر صفائی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے  
آتا ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے  
یہ سمجھنا چاہیے کہ صفائی کا اثر شروع ہو گیا اور صفائی خون کے  
بہاؤوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو اگر پیشاب  
گرائی ہو تو صفائی کی خوراک دو گنا کر کے اور اسے گرم پانی میں  
ریا جائے اس سے دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت  
مکمل طور پر صحت مند ہونے لگے گا۔

پھر حفظ و اقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے ایک مہینے  
مائی کی ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہو۔ بچوں کو صفائی نہ سے  
مددی جاتی ہو۔ خون اور دل کی مختلف بیماریوں میں صفائی کے  
ال کرنے کے طریقے مختلف ہیں جنکی پوری تفصیل دوا کے ساتھ  
مائی جن امراض میں استعمال کرائی جاتی ہو ان کی کچھ تفصیل  
میں ملاحظہ فرمائیں۔

## صفائی خون کے امراض

نا اور خارش

کھلی دو قسم کی ہوتی ہو خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو  
ناہ پھینسیاں نہ ہوں تو صرف صفائی ایک ایک تولد صبح و شام  
بیس دن تک استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہو قبض کی حالت  
انی کی مقدار دو گنی کر کے پانی یا گرم دودھ میں ملا کر پلائیں۔  
تر خارش کی صورت میں بھی صفائی ہی طرح استعمال کرنی چاہیے

بڑی طور پر صندل کا تیل  
چنبیلی کے تیل میں ملا کر ملین  
صفائی اور پوٹے پھنسیاں  
پھوٹے پھنسیاں خواہ کسی  
قسم کی ہوں صفائی کا حسب  
معمول صبح و شام استعمال کر  
کر دیتا ہو۔ سات دن تک  
دونوں وقت ہی دوا پی کر



آٹھویں دن صفائی کی دو گنی خوراک رات کو گرم دودھ یا گرم پانی  
میں ملا کر پی لیجیے۔ اس سے دو تین دست آجائیں گے۔ اگر کسی پتہ  
میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جاتیں تو دوا  
نیم کے پتے پانی میں اٹکا کر اور بھرتا بنا کر باندھیں یا اس کی پلنٹ کی  
لگا سکتے ہیں۔ پیپ نکل  
جانے کے بعد ہمدرد و مر  
نگا کر پی باندھ دیا کریں۔



صفائی اور داد  
داد بڑی چوت دایہ لگا  
رو۔ جدید تحقیقات سے اس  
کا سبب ایک نباتاتی برتو  
ثابت ہوا ہو۔ دوا میں صفائی  
بہت مفید ثابت ہوتی ہو۔ ایک تولد صفائی رات کو سوتے وقت  
پانی میں ملا کر پی لیں اور اوپر ہمدرد و مر ہسم لگائیں۔

صفائی اور چنبیل

چنبیل بے انگریزی میں RING-  
WORM کہتے ہیں بڑا تکلیف  
دہ اور شہلا مرض ہو۔ اس میں جلد پھوٹے پھوٹے گلابی رنگ کے  
اچھار پیدا ہو جاتے ہیں جن پر چمپکوں کی تہہ جی ہوتی ہو جو نوچنے  
سے اکھڑ جاتی ہو۔ یہ اچھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے بہت ہیرو  
ان میں خارش ہوا کرتی ہو۔ کسی بہت سے داغ مل کر ایک صال  
سا بنا دیتے ہیں۔ صفائی چنبیل کے لیے نہایت مفید دوا ہو۔ صفائی

طور پر کوئی مناسب مرہم لگائیں

لگائیں۔ بخار ہو جائے تو بھی یہی دوا دیتے رہیں۔

**صافی اور خسروہ** :- جن بچوں کے خسروہ نکل بوقتِ جو نہیں ہم بہا شریع پہلے ہی روزانہ صبح و شام ۴-۵ ماشے صافی ذرلے سے پانی میں ملا کر پلائی جائے جن بچوں کے ٹیکہ لگ چکا ہو ان کو بھی صافی دینی چاہیے اگر خسروہ نکل آئی ہو تو صافی ۴-۵ ماشے عرق گاؤ زبان میں گھول کر دیں جب خسروہ نکل چکے تو کمزوری و در کر نیکے لیے خمیرہ مرواریہ کھلا کر دو دو یا کسی موی پھل کا رس پلائیں جب خسروہ کے بعد پھوڑے پھنسیا نکل آئیں۔ یا کسی مستام پر ورم یا پنج نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی پانی میں ملا کر کچھ دن تک پلاتے رہیں اگر کچھ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صافی کی مقدار کم کر دینی چاہیے خسروہ کے بعد دست آنے یا پیٹ پھولنے لگے اور کچھ دبا ہو جائے یا پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو نو نہال ستم حال کرنا چاہیے کماشی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدمی ٹیکہ پانی میں گھول کر دن میں کئی بار دیں۔

**صافی اور پتی** :- پتی میں صافی اتولہ دو دھ پانی پر دن تک پییں، برونی طور پر سرکہ اتولہ روغن گل اتولہ لگا کر **صافی اور انہوریاں** :- انہوریوں کو دھوپ بھی کھولنے یا ٹیکہ لگنے بھرتے ہیں جو جسم پر نکل آئے ہیں۔ یہ بیا گلیٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جا کر کھتا ہو صافی پسینہ کی گلیٹیوں میں تحریک پیدا کر کے اعلیٰ کرتی ہو جس لیے صافی کے ستمال سے بہت جلد جاتی ہیں۔ اتولہ صافی کو ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جب بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی اتولہ پھل کے رس میں **صافی اور خون کا بخار** :- خون میں جوش آجا۔ قسم کا بخار ہو جاتا ہو جسکو اطباء کی زبان میں سونوخس میں خون کے غلبے اور اس کے گرم ہونے کی علامتیں پائی۔ جب بعض کو انکڑیاں آتی شریع ہوں، سر بھاری معلو آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ۱-۱ اتولہ پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیے۔ اس سے خون اپنی اصل ہو اور بخار کا اندیشہ جاتا ہو۔ اگر بخار ہو جائے تو ایک اتولہ پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیے اور شام کو بھی یہی دوا دیں۔ بخار صبح کو ۲ اتولے صافی نیم گرم پانی یا دودھ میں فال کر پلائیں تین دست آجائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیرہ مرواریہ ۳ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔ پھر چند روز صافی کی ۱-۱ اتولہ غذائیں پالکٹ مونگ کی دال، ہر انگیا، ٹماٹر یا سیب کی جائے، دودھ بھی دیا جاسکتا ہو گوشت کے حق الامکان پر زیادہ مچ اور نمک بھی نقصان دہ ہو۔ پھلوں میں انار سنگہ دوسرے پھل دینے چاہئیں۔



## صافی اور حجت

چھپکے ظاہر ہوتے ہی خمیرہ مرواریہ ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۴-۵ ماشے ذرلے سے پانی میں ملا کر پلائیں چھپکے کے دھل جائے تک بلا بری دوا دیتے رہیں۔ زخم باقی رہ جائے تو انھیں نیم

کے پانی سے صاف کر کے ہمدرد مرہم لگاتے رہیں۔

**صافی اور ماشر** :- ماشر حقیقت میں چہرہ کا سنجہ بادہ ہے اکثر بچوں بیمار میں چہرے پر درم آجاتا ہو۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ مرض ایک خاص جراثیم سے پیدا ہوتا ہو۔ اگرچہ سنجہ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا جاتا ہو مگر چہرے کا درم جسے ماشر کہتے ہیں اکثر موسمِ بہار میں ہوتا ہو۔ اگرچہ پر سنجہ دے نظر آتیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام ستمال شروع کر دینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے پہلے وید لپ کی ضرورت ہو تو رست اتولہ، جہندی اتولہ پانی میں حل کر

**صافی اور خلق کا درد** :- موسمِ بہار کے شروع میں درد بھرنے لگتا ہو۔ کبھی بخار بھی ہوتا ہو اگر صرف خلق میں نہ ہو تو صافی ایک اتولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام چائے بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں؟

سے دوائے گلودن میں دوبار نگائیں۔ صبح کو گرم پانی میں تھوڑا سا سگما کر غرائے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو ستالین کی ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر رہیں۔ بخار کی صولت میں صفائی ایک تولد ذرا سے پانی میں گھولیں



نی کسی۔ ماشے پھانک لیں  
پانی اور گسوتے  
سکھن کو پھیر بھی کہتے ہیں  
تعدی میں جو خوراک  
ہر موسم میں ایک قسم کا کھانا  
ہر کھانے کو باہر پھیل چلا کر  
دھن میں کان کی برید لگاتی  
بھی بھی آجاتا ہے۔ یاری بول

رہو خوراکوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ ہر صبح کے پھیلنے ہی تن درست ہوں  
خوراکوں کو ذرا صبح کے وقت ایک تولد صفائی پانی میں لاکھ پلائیں  
انی طور پر ہم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

پانی اور خناق: خناق بھی بھوت دار بیماری ہوا ہے بچوں کو  
وہ جو کئی ہی بہتر تو یہ ہو کہ گرمی پرٹنے سے پہلے ہی حفظ مقدم کے  
ہر صفائی تولد پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں مرض جو پھینے  
ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر دی جاتے جلتے ہیں درہو تو  
گائے پانی سے گلا صاف کریں۔ گلے کے باہر ہمدرد مرہم نیم گرم  
نیمیں دینے کے پتوں کا بھرتا گلے پر باندھیں۔ قبض ہو تو صفائی  
مقدار پھینکا کر نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

پانی اور کھسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نگہ پھوٹنے لگتی  
سی پھوٹنے ہی صفائی تولد صبح وشام چند دن سہماں کر لینی چاہیے  
لب کا تیل میں اور اسی کو ناک میں پھینکائیں۔

انی اور مہاسے: مہاسوں سے چہرہ بہت بد نما ہو جاتا ہے۔  
مہاسوں کے لیے بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولد  
مہاسوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولد  
مہاسوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولد  
اب بھی لے لیا جائے۔

غلوں کو یہ شکایت ہو تو ایام ماہواری کی خرابیوں کو دور کرنے

کی غرض سے صفائی کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک  
چھبھی دودھ میں ملا کر دیا جائے۔

صفائی اور گرمی والے: جن بچوں یا بوڑھوں کو گرمی برسات  
کے موسم میں گرمی والے نکل کر تکلیف دیتے ہیں انہیں بطور حفظ  
مقدم صفائی کا سہماں بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حال  
میں مانی کی ایک خوراک ہر روز میں کھانے کا دن تک پانی لینا کافی ہے  
ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی والوں کی تکلیف کی موجودگی میں  
صفائی کا سہماں صبح وشام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا  
چاہیے۔ بچوں کی ٹوکی منہ سب سے پہلے خوراک تک دینی چاہیے گرمی  
والوں پر ہمدرد دودھ دن میں ایک دو مرتبہ پھینک دینا چاہیے۔

## صفائی کے متفرق استعمالات

میشاب کی جلن: جن مردوں اور عورتوں کو میشاب لگ  
کر آتا ہو انہیں صفائی ایک تولد دودھ یا سی میں ملا کر چند روز پانی لینے  
سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صفائی سہماں کریں  
دائمی قبض: دائمی قبض کے مریضوں کو صفائی رات کو سوتے  
وقت دودھ کے ساتھ پانی لینا کافی ہے اس مرض سے نجات حاصل کرنے  
کے لیے دس پندرہ دن صفائی مسلسل سہماں کرنی چاہیے پھر ایک  
دن کا وقفہ دیکر سہماں کریں۔



اسی طرح آہستہ آہستہ خوراک کم  
کر کے دوا جوڑیں۔ خاد کے  
قبض کو دور کرنے کے لیے صفائی  
بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا  
حائد کے قبض کو نہ صرف ہوا  
کو دیتی بلکہ ہر طبیعت  
کے لیے چینی اور تسلی وغیرہ کی

شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے  
صفائی اور بخوانی: جن لوگوں کو قبض یا درد سر یا کسی اور  
سے فائدہ نہ لے کر شکایت ہو انہیں بھی صفائی ایک تولد رات کو سوتے

کی ہر بیماری میں خون کی صفائی کا لحاظ رکھنا لازمی ہے۔ اگر اسے نہیں کیا تو اس کی قدرتی قوتوں کی کمی ہوگی۔ یہ تو آپ کو صافی ہتھال کرنی چاہیے اور سر کی ہمت درد ہنسہ اسل لگانا چاہیے۔

طبیعت گرمی گرمی رہنا۔۔۔ موسموں کے بدلنے میں جن اصحاب کی طبیعت گرمی گرمی رہتی ہو انھیں صاف خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک ہتھال کرنی چاہیے۔ ایک دن میں طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

ہمارے سردیوں پر جانے والے۔۔۔ میدانوں کے نشے ٹھنڈی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو ان کو پھوٹے پھنسیوں اور کھلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر یہ تبدیلی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان کا



بچے کا سب سے زیادہ آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑ پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملا کر پی جائے۔ بچوں کی عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس کے برابر دی جاتی ہے۔ ہلکے پھلکے پر جو اصحاب ان کایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی تیج و شام پی چاہیے۔

وقت دودھ میں ملا کر پی لینی چاہیے۔ خون کی تھابی کا نیند سے گہرا تعلق ہے۔

### حاملہ خواتین

حاملہ خواتین کو اپنے جسم کے خون کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ اگر ان کا خون صاف نہیں ہوگا تو لازمی طور پر بچہ



پر بھی خراب اثر پڑیگا۔ حاملہ خواتین کو اگر قبض رہتا ہو یا خون اور جلد کی کوئی بیماری ہو تو انھیں فوراً اپنے مرض کے علاج کی طرف سے متوجہ ہونا چاہیے۔ صفائی ان کے لیے بالکل بے ضرر دوا ہے۔

### دودھ پلانیا والی خواتین

دودھ پیتے بچوں کی موجودہ اور آئندہ صحت ان کی ہڈیوں، دانتوں، پیدھوں اور عضلاتے ریشم کی طاقت کا انحصار ہاں کے صاف اور مضبوط خون پر ہے۔ دودھ پلانیا والی خواتین کا خون جس قدر صاف ہوگا اتنا



ہی اچھا ان کا دودھ بنے گا اور جتنا اچھا دودھ ہوگا اتنی ہی دودھ پیتے بچہ کی پرورش اچھی ہوگی۔ اسی لیے دودھ پلانیا والی خواتین کو اپنے خون کی صفائی صافی سے کرنی چاہیے۔

### صفائی اور بال

اور ناخن جلدی کا ایک حصہ ہیں ظاہر ہو بالوں کی کوئی بیماری بغیر جلد کے تن درست ہونے دیر نہیں چوسکتی اور جلد کی تندرستی خون کی صفائی اور عمدگی پر فوٹے۔ اسی لیے بالوں



## دواؤں کی قسمیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا اس کی قیمتیں ناظرین کی بہنوئی ہے۔

| نام دوا    | مقدار   | قیمت | نام دوا    | مقدار    |
|------------|---------|------|------------|----------|
| غیر مرادید | ایک تول | ۸    | نوبہاں     | ایک شیشی |
| دوائے گلو  | " "     | ۶    | ہمدرد پوڈر | ایک ڈبہ  |
| دوغن گل    | " "     | ۱۱   | ہمدرد مرہم | ۲ ڈبہ    |
| دوغن مندل  | " "     | ۶    | ہمدرد پیرل | ایک شیشی |
| شعائین     | شیشی    | ۶    | صفائی      | ۱۱ شیشی  |
| مستورین    | " "     | ۶    | ہمدرد      | ایک پیچ  |

# ہمدرد صحت کراچی

دسمبر ۱۹۵۲ء

نمبر ۱۲

حکیم حافظ محمد سعید

ایڈیٹر

|     |                      |                                        |
|-----|----------------------|----------------------------------------|
| ۲   | ادارہ                | انتقاد                                 |
| ۳   | "                    | دوہ بھی کہتے ہیں کہ یہ بے ننگ و نام ہو |
| ۵   | ابوسعبد              | من مہیکدہ                              |
| ۶   | مرقس                 | انفسیات                                |
| ۸   | ادارہ                | ہمارا گھر چھوڑ دو!                     |
| ۱۰  | "                    | نپاس سنسکا ہوئی۔ کوڑیاں۔ بینگن         |
| ۱۱  | "                    | ہمیں کے مہوت                           |
| ۱۲  | حکیم عبدالستار کھچی  | بادام۔ کاجو۔ کشمش                      |
| ۱۳  | ادارہ                | الہات و ادویہ                          |
| ۱۴  | مولوی امیر احمد آزاد | ہندو روگ پیر کی نئی دوا۔ کلورو فیل     |
| ۱۵  | "                    | بل مہاجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ     |
| ۱۶  | "                    | ہر کہہ نہیں آئے کس طرح رہنا چاہیے      |
| ۱۷  | "                    | ہارمونوں سے دنیا میں امن قائم ہوگا     |
| ۱۸  | "                    | ہن کی صحت اور خوش                      |
| ۱۹  | ادارہ                | حسن کا جدید سائنسی معیار               |
| ۲۰  | سمیع آرٹسٹ           | داشتہ آید بکار!                        |
| ۲۱  | "                    | ہر کی تفریح                            |
| ۲۲  | "                    | غائو نہال                              |
| ۲۳  | "                    | قیمتی لڑکا                             |
| ۲۴  | "                    | لک پرورش اور تربیت                     |
| ۲۵  | "                    | "                                      |
| ۲۶  | "                    | "                                      |
| ۲۷  | "                    | "                                      |
| ۲۸  | "                    | "                                      |
| ۲۹  | "                    | "                                      |
| ۳۰  | "                    | "                                      |
| ۳۱  | "                    | "                                      |
| ۳۲  | "                    | "                                      |
| ۳۳  | "                    | "                                      |
| ۳۴  | "                    | "                                      |
| ۳۵  | "                    | "                                      |
| ۳۶  | "                    | "                                      |
| ۳۷  | "                    | "                                      |
| ۳۸  | "                    | "                                      |
| ۳۹  | "                    | "                                      |
| ۴۰  | "                    | "                                      |
| ۴۱  | "                    | "                                      |
| ۴۲  | "                    | "                                      |
| ۴۳  | "                    | "                                      |
| ۴۴  | "                    | "                                      |
| ۴۵  | "                    | "                                      |
| ۴۶  | "                    | "                                      |
| ۴۷  | "                    | "                                      |
| ۴۸  | "                    | "                                      |
| ۴۹  | "                    | "                                      |
| ۵۰  | "                    | "                                      |
| ۵۱  | "                    | "                                      |
| ۵۲  | "                    | "                                      |
| ۵۳  | "                    | "                                      |
| ۵۴  | "                    | "                                      |
| ۵۵  | "                    | "                                      |
| ۵۶  | "                    | "                                      |
| ۵۷  | "                    | "                                      |
| ۵۸  | "                    | "                                      |
| ۵۹  | "                    | "                                      |
| ۶۰  | "                    | "                                      |
| ۶۱  | "                    | "                                      |
| ۶۲  | "                    | "                                      |
| ۶۳  | "                    | "                                      |
| ۶۴  | "                    | "                                      |
| ۶۵  | "                    | "                                      |
| ۶۶  | "                    | "                                      |
| ۶۷  | "                    | "                                      |
| ۶۸  | "                    | "                                      |
| ۶۹  | "                    | "                                      |
| ۷۰  | "                    | "                                      |
| ۷۱  | "                    | "                                      |
| ۷۲  | "                    | "                                      |
| ۷۳  | "                    | "                                      |
| ۷۴  | "                    | "                                      |
| ۷۵  | "                    | "                                      |
| ۷۶  | "                    | "                                      |
| ۷۷  | "                    | "                                      |
| ۷۸  | "                    | "                                      |
| ۷۹  | "                    | "                                      |
| ۸۰  | "                    | "                                      |
| ۸۱  | "                    | "                                      |
| ۸۲  | "                    | "                                      |
| ۸۳  | "                    | "                                      |
| ۸۴  | "                    | "                                      |
| ۸۵  | "                    | "                                      |
| ۸۶  | "                    | "                                      |
| ۸۷  | "                    | "                                      |
| ۸۸  | "                    | "                                      |
| ۸۹  | "                    | "                                      |
| ۹۰  | "                    | "                                      |
| ۹۱  | "                    | "                                      |
| ۹۲  | "                    | "                                      |
| ۹۳  | "                    | "                                      |
| ۹۴  | "                    | "                                      |
| ۹۵  | "                    | "                                      |
| ۹۶  | "                    | "                                      |
| ۹۷  | "                    | "                                      |
| ۹۸  | "                    | "                                      |
| ۹۹  | "                    | "                                      |
| ۱۰۰ | "                    | "                                      |

سالاہ ۲ روپے

فی کاپی ۳

ہمدرد صحت ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر، مشہور اسٹیمپریس میں چھپوا کر دفتر سالہ ہمدرد صحت آرام باغ روڈ ناکہ بند روڈ سے شائع کیا

# اتق

تبصرے کے لیے دو کتابیں آنا ضروری ہیں

ساتر ۲۰۸۳۰

عورتوں کا ڈاکٹر

مضامین ۱۶۸ صفحات قیمت چار روپے

پتہ: "مکتبہ رحمت" بارنس اسٹریٹ - کراچی

یہ کتاب ماہنامہ رحمت کا سالنامہ یا خاص نمبر جو یکم ستمبر ۱۹۸۳ء تک جاری رہا ہے۔ اس کی ادارت میں شائع ہوتا ہے۔ اس سالنامہ میں ۴۴ صفحات کا مفصل مضمون "عورتوں کی اعضاء" اور ان سے متعلق تمام امراض و علاج پر خود ادارہ رحمت کا مترجم ہے جس میں اسباب، علامات اور علاج کے ساتھ پرہیز اور غذا کی صراحت بھی کی گئی ہے۔ بہت اکثر طبی مضامین میں نظر انداز کر دیا جاتا ہے یہ حصہ طب اور عوام دونوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ متعدد بلند پایہ اکابرین کے مضامین ہیں جن میں بعض مضمون، تہذیبی صاحب مضامین کی تصویر اور مختصر حالات درج ہیں۔ ان حصوں میں ممتاز و مشہور طب کے علاوہ ایڈیٹنگ ڈاکٹر صاحبان کے مضامین بھی ملتے ہیں اور ایک مضمون جناب ڈاکٹر محمد مسعود صاحب قریشی کا لکھا، خوش حال بڑھاپے اور راز داری عمر کی ہومیو پیتھک دوا میں بھی رسائی کی افادیت میں اضافہ ذکر کیا ہے۔ مختصر مضامین کے ایک اہم مضمون جناب خیم یوسف حسن صاحب کا لکھا ہے: "اسرار النساء" کے نام سے جازب توجہ بنا ہوا ہے جو مضمون کے کتاب کی ترجمہ جو شیخ، ملک حکیم اجل خاں صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے حکم سے اسرار النساء کے نام سے مرتب کی گئی تھی حکیم یوسف صاحب جنابیات کے موضوع پر متعدد کتابیں لکھ چکے ہیں جو ملک میں کافی مقبول ہو چکی ہیں۔ غرض ان وجوہ سے اس خاص نمبر میں بہت سی خوبیاں جمع ہو گئی ہیں امید ہو کہ قدر کی نگاہ سے دیکھا جائے گا۔

ان خوبیوں کے ساتھ بعض مسامحات بھی قابل توجہ ہیں مثلاً سال کے طرز ترتیب میں ہم آہنگی کا پورا لحاظ نہیں رکھا گیا ہے کہیں کہیں زبان غیر ضروری طور پر مصاحفہ اللہ تعالیٰ جیسے تعین الفاظ سے بوجھل ہو گئی ہے۔ اس کے علاوہ پہلے سروتی کے بعد ہی جو تصویر صبح ہو اس کے نیچے یہ عبارت نظر آتی ہے جو موصوف کا مضمون صفحہ ۲۰ پر لفظ فرامیں اور سورہ اتفاقی لفظ ہو کہ رسالہ ۱۶۸ صفحات پر ہی ختم ہو گیا ہے

قطععات و رباعیات اکبر الہ آبادی حصہ ساتر ۱۶۲۷

مضامین ۲۴۰ صفحات قیمت: تین روپے چھ آنے

پتہ: بزم اکبر کراچی

اس سے پہلے کسی شاعت میں قطععات و رباعیات کہ اول پر تبصرہ کیا جا چکا ہے۔ البتہ اس کا دوسرا حصہ بزم اکبر کے شائع ہوا ہے۔ یہ حصہ بھی جناب بھیا احسان الحق صاحب کے سلاطین کامنوں پر جنوں نے بڑی محنت اور لاسوزی سے کام لیا ہے۔ بہتر نمائندگی پسندیدہ گوشش کی ہے۔ ۳۴ صفحات کی ماسودہ دیکھ کر ہمیں گویا سخت داد دینا پڑتی ہے اور پھر قطععات و رباعیات ان کی کام کا اعتراف ناگزیر معلوم ہوتا ہے۔ جزا اللہ فیہ۔ جدید یا کہ پہلے ہی اس حقیقت کی طرف اشارہ کیا جا چکا ہے پھیلا ہوا ہوتا اس میں لغزشوں سے معذرتیں ہوتا چنانچہ ۳۴ چند مورفاں توجہ دے گئے ہیں جن میں ۱۰ تہہ نظمیں رکھنا مناسب نہ تھا یعنی بعضی بے لفظ والے قطعہ کا پہلا مصرعہ صحیح نقل نہیں آیا۔ "آئین مجازی کی" نے قافی والا قطعہ اس کے تیسرے مصرعے۔

ذکوئی مجلسی کی بات سننا جو نہ رازی کی

کی تشریح میں نقطہ مجلسی کی تشریح اس طرح درج ہو: "مجلسی وہ میں شریک ہو۔ رازی سے مجلسی کا ضد بھی مراد ہو سکتا ہے اور رازی "ای" واقعہ یہ کہ مجلسی سے ملا باقر داماد مجلسی مراد ہیں جو اہل تشیع میں ہیں اور بڑے بلند پایہ راوی حدیث و مجتہد سمجھے جاتے ہیں مقابلہ میں اہل سنت کے مشہور مفسر مکمل اسلام رازی داماد کا ذکر کیا ہے۔ شاعر کا مقصود یہ کہ اب نہ ملا باقر مجلسی کی بات نہ امام رازی کی۔

اسی طرح: "کو نو عباد اللہ اخوانا" کی خوب

کی تشریح میں عربی عبارت کو غالباً "حدیث قدسی یا کہی بزرگ کو جو غالباً نہیں یقیناً آیت قرآنی ہے۔

اس کے علاوہ اکثر مصرعوں میں ایک آدھ لفظ رہ گیا ہے۔ پیچھے ہو گئے ہیں مثلاً "امید نے تو خوب کھڑی کی ہیں دیوانہ

اس کے بجائے اس مصرعہ یوں ہے

امید نے تو کھڑی خوب کی ہیں دیواریں

یا "وہ کہہ رہا ہو کہ ذلت سہو اور جاؤ" کے بجائے۔



تک پہل کتاب کا ترجمہ ہو۔ یہ ترجمہ جو بقول حنا بہ ترجمہ ان کی پہلی کوشش ہو اچھے اور پسندیدہ انداز میں کیا گیا ہو اور وہیں اس جماعت سے متعلق ایسے کئی کئی کام موجود رہ چکی ہوتے ہیں کہ کتاب پر بہتر سے تفسیر کی رقع ہو جائے گی اور لوگ اس جماعت کے حالات اور مقاصد سے بڑی حد تک واقف ہو سکیں گے۔

بظاہر یہ کتاب کی نظر ثانی نہ ہو، خواہ تو ترجمہ نہیں ہو سکی اس لیے کہ یہ کہیں کتابت زبان اور محاورہ وغیرہ کے معاملہ میں احتیاط کا دامن ہاتھ سے چھوٹ گیا ہو مثلاً کچھ آثار ملا فون، یا سوچنا کے بجائے سوچنا وغیرہ ہم رو دیئے کی بجائے ہم نے رو دیا، یہی طرح حالات کے تحت الفاظ و ف کا عطف ایسی ظریف و حالانہ لفظ ظریف ہیں معنی میں اور میں، یہی مقبول نہیں ہوا جو عربی میں منسل ہے۔ یہی حال ہوا جو خواہشات کا ہو، ہوا کا جوڑ بھی اردو کے مزاج کے لحاظ سے چندان موزوں نہیں معلوم ہوتا غرض یہ کہ کتاب کی زبان پر خصوصیت کا رنگ کچھ چمکا ہو گیا ہے۔ آئندہ اشاعت میں اسے تھوڑا ہلکا کر دیا جائے تو بہتر ہو سکتا ہے لیکن ان معمولی فروگزاشتوں سے کتاب کی افادیت میں کوئی کمی نہیں آئی۔ یہ کتاب اس قابل ہو کہ کسی عام دینی شعور رکھنے والے مسلمان اس پر خصوصیت سے غور کریں اور اس کی سببی آموز ہدایات و نصائح کو عمل راہ بنائیں۔

## تدبر قرآن

ساتھ ۲۰۳۰

نخاست ۲۰۸ صفحات قیمت تین روپے چار آنے

مولانا امین حسن صاحب اسلامی جو جماعت اسلامی کے اکابر علماء میں ہیں فہم قرآن کا ایک خاص ذوق رکھتے ہیں۔ قرآنی علوم کے تحت ان کا شغف کوئی غیر معروف چیز نہیں ترجمان القرآن اور دوسرے مذہبی رسائل میں آپ کے مضامین کو ایک امتیازی شان حاصل ہوتی ہے۔ یہ کتاب آپ ہی کے تئیں نچر سے ہو اس میں اپنے تدبر قرآن یا فہم قرآن کے تمام اہم پہلوؤں پر عالمانہ انداز میں بحث کی ہے اور فہم قرآن کے لیے بعض ابتدائی شرطوں سے لیکر تدبر قرآن تیسرے قرآن (تفسیر قرآن) اور تفسیر کے اصول تک تمام الواجب پر نہایت سیر حاصل مضامین لکھے ہیں۔ اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے کہ قرآن ہی اہل ایمان کے لیے ہر دینی و دنیوی تیر و برکت کا سرچشمہ و مگر اس کے باوجود اس کو سمجھنے اور دل میں اتارنے کی خاص صلاحت سہی کرنے والے انکیلوں پر گئے جاسکتے ہیں۔ اللہ توفیق دے اور ہماری ملت تدبر قرآن جیسی کتابوں سے استفادہ پر تزل جائے تو اس سے بڑھ کر ان کی سعادت کا سامان اور کیا ہو سکتا ہے۔

"آثارہ"

وہ بہرہ پہنچے کہ ذلت سہو چمک جاوے، ہونا چاہیے۔ یہاں صورتیں پیش آتی ہیں مصرعوں کی موزونیت متاثر ہو گئی ہو ایک سے یہ بھی نظر آتے ہیں جن میں مصرعوں کی موجودہ حالت لپٹا لپٹا ہوتی معلوم ہوتی ہے جیسے کہ حاکم دل بن گئی ہیں یہ تصویر والیاں

میں لگاؤں کا گل داغ جگر کی بالیاں  
بڑے غور کے بعد معلوم ہو سکتا ہے کہ حاکم کے لیے بالیاں ہیٹنگانی میں شاعر داغ جگر کے پھول پیش کرنا چاہتا ہے اس قیاس کی بناء پر بعد میں ہوگا کہ میں لگاؤں کا گل داغ جگر کی بالیاں  
نہ کا کوئی مستند اور صحیح نسخہ دیکھا جائے تو یہ خیال کی توفیق ہوگی۔  
نص اشعار کی تشبیہ میں تشنگی پاتی جاتی ہے، خصوصاً ظرافت افادہ ایک نیالیوں کے نقطہ نظر سے مثلاً

ملب شراب کی جو تھجہ کو ہر دم تر ہے منہ سے جو نکلتا، میلا  
دوسرے سے ہے کی تشبیہ میں شراب کی شرانڈی ہے، پر اتفاکی  
میں میں نہیں لفظی بھی ہو یعنی "ہر دم تر ہے منہ سے جو نکلتا، لا"  
یہ بعد ہو کتابت کی مثالیں بھی خاصی تعداد میں ملتی ہے، جتنی  
تو ہر دکا۔ یہ لیکن ان فروگزاشتوں کے باوجود کتاب کا ظاہری  
نظر ثانی و تدوین وصول کیے بغیر نہیں رہتا جس پر بھی حاجی و دربرم  
مبارک باد کے متعلق ہیں۔

ساتھ ۲۰۳۰

## المسلمون

قیمت ۱۸ صفحات قیمت ایک روپیہ چار آنے  
المکتبہ پیر غراہ۔ آرام باغ روڈ۔ کراچی  
یہ کی مشہور مذہبی جماعت الاخوان المسلمون جو عموماً  
ان کے نام سے یاد کی جاتی ہے کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ نہ  
بنا شہید جوہں کے بانی یا مہرشد عام تھے کوئی ایسے غیر معروف  
ن کے لیے کوئی لمبا چوڑا نوٹ لکھنا ضروری سمجھا جائے۔ یہ  
بزرگ کے ایک جامع خطبہ کا سلیس ترجمہ جو جو جناب مولوی لطیف  
بفتیق دارالعلوم دیوبند نے لکھا ہے۔

ماکتبہ پیر غراہ مولانا مسعود عالم صاحب دی کے لکھے ہوئے  
جو کتاب ہے مترجم کے تعارف پر مشتمل ہے پھر عرض مترجم کا جس قدر  
مت اسلامی اور الاخوان کے ہر اکابر مقصد کا اجمالی ذکر کرنے  
اس سے متعلق مکتبہ پر کوشش وانی ہے۔ اس کے بعد صفحہ سے آخر

# لو وہ بھی کہتے ہیں کہ یہ بے تنگ نام

ایک ڈاکٹر صاحب مرحوم تھے پاکستان آکر وہ مختلف مراض میں اور دو جگہ طلب کرتے ہیں۔ سرجری جس میں وہ شاید ناکہ۔ ایک ڈاکٹر صاحب کو بھی خط لکھنے کی ضرورت پیش آگئی! انھوں ڈاکٹر پیشگی فیس مانگتے ہیں۔ چنانچہ لو کے ایک مریض کو دکھانے دھوپ کرتے یہ ہے دو ڈاکٹروں نے فیس لیے بغیر جانے سے! مریض مر گیا۔ چونکہ ان کے عزیز دو الا نعل مالہ ہی۔ یہ سکايت کر کے نے خود اپنے پاؤں پر کلہاڑی ماری جو۔

میدیکل کونسل نے کوئی ڈاکٹروں کا ٹھیکہ نہیں لیا اگر کے سندھ کے ایک شہر میں ایک میڈیکل فاسٹرن ہو چالیس لے لیتے ہوئے پکڑے گئے تو کونسل کیا کرے۔

یہیے شکایت بھی سننے میں آئی جو کہ جن دنوں ہسپتال پر مریض تھی ڈاکٹروں نے چاچا دن کے کورس کیلئے قمر سرنیکٹ کا ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جناب ملک یا دوسرے صحاب کو غلط ڈاکٹروں کے ہاں کہتی ہوتی ہے اور مریضوں کا علاج مفت کیا کر ڈاکٹر کا بیٹ بھی ہے اسے موٹر خریدنے کے لیے رہہ دینا پڑا ہے! کپڑے، بنگلہ، کلب، ملازم، مشروبات ہیں، تفریح، دوا، سے وصول نہیں کر گیا تو کہاں سے پورا کر گیا گھوڑا گھاس سے د کھانگیا کیا اور بھر کوئی آدمی اچھی باتوں کا تذکرہ نہیں کرتا۔ ہر کو کونسل میں فیس کے سوال کو کئی بار اٹھا یا کئی ڈاکٹروں نے فیس بھی کی مگر کیا کیا جانے ہر بار راکین کی اکثریت نے اسے حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ یہ شور و غوغا ہے یہ وہ صرف مریضوں ہیں۔ دھل مریض اور ڈاکٹر کے درمیان جو اعتماد کا تعلق ہے اس ڈاکٹر تو پھر بھی کلب، درجہ کے بغیر گزارا کر گیا مگر مریض کی بڑی مشکل پانی دیتے تو شفا ہوتی تھی اعتماد اٹھ جانے کے بعد سچ جج کی دوا! لاہور کا رپورٹیشن کی تازہ رپورٹ کے معلوم ہوا ہے کہ لاہور میں آ

فدا و بڑھ رہی ہے۔ دھل یہ مقام عبرت ہے۔ لوگوں کو چاہیے کہ وہ بدکردیں کیونکہ اگر ڈاکٹر مراض ہو گئے تو جناب ملک کی تقریر بھی کہا (ازا

جب دل بھی دوست دار دشمن ہو جائے تو پھر کس پر اعتماد کیا جائے۔ وزیر صحت جناب ملک نے ڈومیسٹک میں ڈاکٹروں کے خلاف جو تقریر کی تھی وہ کہاں تک جائز تھی۔ قدامت پسند مولوی حیات اسلامی کے خواب دیکھنے والے، مشرق کی نشاۃ ثانیہ کے تخیل پر مرنے والے (یا جینے والے) اعطائی وید اور سب سے بڑھ کر یونانی طبیب ڈاکٹروں کے خلاف شور مچانے کو کیا کم تھے جو ڈاکٹر ملک کو بھی پاکستانی ڈاکٹروں کے خلاف تقریر کرنے کی ضرورت پیش آئی۔ اس حکومت کے نمائندے کو جس کی سرپرستی میں خدا کے فضل سے ایلو پتی پھل پھول رہی ہے ایسے الفاظ کہنے مناسب تھے جن سے ڈاکٹروں کا وقار گرنا ہو۔

جناب ملک نے یہ تقریر کے بھڑوں کے جتنے کو چھیڑ دیا ہے اپنے لونی نہیں وہ خود تو منے سے وزیر بنے رہیں گے مگر یہ بھڑیں ہیں چٹی رہیں گی۔ چنانچہ اس تقریر کے بعد ہم لوگوں پر عجیب عجیب قسم کے الزام لگائے جاتے ہیں ایک صاحب کہتے ہیں کہ ڈاکٹر انکم ٹیکس ادا نہیں کرتے، اگر کسی ماہر کو مشورے کے لیے بلاتے ہیں تو اسکی فیس میں سے اپنی کمیشن علیحدہ کر لیتے ہیں انکم ٹیکس ڈاکٹر کیا ثبوت یہ ہے کہ فیس میں کراس چیک قبول نہیں کرتے۔ فرمائے شہر کے اندیشے میں قاضی جی کیوں ڈبے ہوئے۔ انکم ٹیکس ادا نہیں کرتے تو پولیس پکڑ لے گی انکم ٹیکس دے پڑتے پھر اس گئے مریضوں کے پیٹ میں کیوں درد ہوا؟ راء اس چیک کا لینا تو وہ ڈاکٹر کی مرضی پر ہے یعنی ہم لوگ کرنٹ اکاؤنٹ کا بھگتا نہیں پالتے میڈیکل کونسل کا یہ کونسا قانون ہے کہ کراس چیک ضرور لو۔

ایک اور صاحب نے شکایت کی جو ام آر سی پی راکے آٹھ بجے سے قبل چالیس پے اور آٹھ بجے کے بعد گھر جانے کی فیس ہی پے لینے ہیں شکایت کرنے والے یہ بھول گئے کہ ام آر سی پی کوئی ایریغرا نہیں ہوتا لندن پلٹ ڈاکٹر اگر چالیس پے نہیں لیکتا تو کیا چار پے لیکتا اگر کوئی چالیس پے نہیں دے سکتا تو کیا ضرورت ہے کہ ام آر سی پی کو ہی بلایا جائے کسی لیسنشیٹ کو دکھاؤ، دوڑ پے میں کام ہو جائے گا۔

کچھ انگریزی اخباروں کو ڈاکٹروں سے خدو واسطے کا بر جو گیا ہے چنانچہ لڑکی کے ایک ہچھون دیکرے "قسم کے اخبار نے اپنے مراسلاتی کالم ڈاکٹر کو گالیاں دینے کے لیے کھل دینے ہیں۔ ایک صاحب لکھتے ہیں کہ کانپور میں

یاد ان میکہ کے عنوان سے تبادل خیال اور بحث و نظر کے لیے جو صفحہ مخصوص ہر دو ادارہ ہمدردیت یا طباقہ کسی خاص کتب خانہ کا ترجمان نہیں۔ ان صفحات میں توسعہ صرف اپنے خیالات کا اظہار کیا جاسکے۔ نظر یہ بھی اس مادہ کا اہم حصہ ہے کہ جس سے "ہمدردیت"

جادو کے غالب رکھنا پڑے گا۔

تاہم کا یہ قسط عالم عمر ہے۔ ایک ہمارا کپنی نے اپنے جازوں کے نامہ پیش پر رکھے ہیں مثلاً شی آف مٹان۔ اس سے غرض نہیں کہ ملتان کا سمندر سے کوئی تعلق ہی نہیں۔ ایک اور کپنی نے یہ طے ہے اختیار کیا کہ ہر جہاز کا نام دل سے نبرد ہونا چاہیے۔ دارا کا دوسرا وغیرہ غرض کہ یہ سلسلہ شخص کے سامنے اور ہر شعبہ زندگی میں پیش آتا ہے مثلاً شاہ اللہ ساتویں صاحبزادے کا کیا نام ہوا اور میری کا بڑا کیا ہوا۔

"پان تھاپ" "پیلی تہر سات" "کھاٹ مارکہ" "لیکن یونانی دوا ساز کو اس سلسلہ میں کبھی شک نہیں آتی کسی شہزادی کے نام سے پہلے (خاص کر حکیم) بواش یا مجون کا لفظ لگا دیکھے جیسے جوارش جالبندوس یا بھر جوارش اور مجون کا لفظ بھی سوال نہ کیجیے صرف دوا سے کام چلائیے مثلاً دولے ڈپٹی صاحب اگر اس طریقہ کا میں دوا سی مل کر لی جائے تو تو بھر ناموں کی کوئی کمی ہی نہیں رہے گی مثلاً آپ نام دوا سے خواجہ ناظم الدین یا مجون پنڈت نہرو کہیے۔ وہ کی دوا کا نام دوا راجندر پنا رکھا جائے گا۔ اسے اس طریقہ میں البتہ ایک تہائی ہو کہ جن صاحب کے نام پر دوا کا نام رکھا جائے گا لوگ ان کے امراض کی فہرست یاد کرتے پھر رہے۔ مثلاً دولے علامہ مشرقی جوارش مہجے یا دولے دولتا نہ کو استعمال کرنے سے پہلے مریض یہ معلوم کرنے کی کوشش کر لے گا کہ سلامہ مشرقی یا ڈاکٹر مہجے کو کون کون سے امراض لاحق ہوتے تھے۔

خدا کے فضل سے اس برخطیہ پر طب یونانی مشکلات کے باوجود ترقی کر رہی جواب وقت آگیا کہ اطباء دواؤں اور اصطلاحوں کے سلسلہ میں کوئی سائنسی نکتہ اور ہم آہنگ طیف کا اختیار اختیار کریں۔

ایک اشتہار پڑھ لیجیے۔

"اگلے ہفتے خوش دامن کے آنے کی توقع ہے۔ چنانچہ اس سے قبل ایک بڑی کوچ درکار ہے۔ آرام دہ ہونا ضروری نہیں البتہ قیمت کم ہونی چاہیے۔"

دی رپورٹر نیوہیم شائیر امریکا

(بے باقی و مینا باقی)

بھی تک سوئی چھو کر علاج کرنے کے طریقے کا کوئی بھاری بھکم (روفا) جن میں نہیں آیا۔ خدا بخشنے بیچارے عثمانیہ کے مرحوم دارالترجمہ کو وہاں سے جاری بھاری اصطلاحیں ڈھل ڈھل کر نکلتی تھیں۔ ویسے ہمارے علامہ کبیر می کم نہیں اور کیا معلوم کہ مولوی عبدالحق صاحب کے رسالہ سائنس میں باب الہیہ ترجمہ کیا ہے جو ہزار قاصدوں اور مخدوں پر بھاری ہوا تو عینک دلی شب دار اصطلاح ملے ہم اس طریقہ علاج کو علاج بالابرة کے نام سے پکار رہے۔ دے سے یہ فیٹ کرل ایچ ایف وانگ نے امریکا کے ایک اخبار میں ایک اسد بھیا جس میں انھوں نے لکھا کہ آپ کو علاج بالابرة خواہ کتنا ہی عجیب و غریب معلوم ہو مگر حقیقت یہ کہ کہچین میں اب بھی درود سے تپتے اور کلینک سے کرانے لوگ اس طریقہ علاج سے شفا پاتے ہیں۔ نفرس، وجع مفاصل، خراج سب اور پھیپھالی بیماریوں سے شفا یابی کے واقعات روزانہ سننے میں آتے ہیں جو سونے اور چاندی کی سونیاں اس علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں ان کا قطر عام طور پر ۱۱۱ انچ سے ۱۱۱ انچ تک ہوتا ہے جو اور طول آٹھ انچ سے چار انچ تک۔ کرن صاحب نے خط کے آخر میں یہ امید ظاہر کی ہے "دو دن دور نہیں جب لوگ برص، کوڑھ اور سرطان جیسے لاعلاج امراض کو دور کرنے کے لیے علاج بالابرة کی طرف رجوع کریں گے صحت و تندرستی کا راستہ ہی سوئی میں مضمر ہے" اور ہاں امیروں کو جنت میں لانے کے لیے بھی تو اسی سوئی کے انکے میں سے گرنا ہو گا۔

مشرک یہ اپڑی ہو کہ لوگ بقول حسرت صحت پر بیماری کو بیچ دیتے ہیں صحیح لاکھوں مری بیماری غم پر شمار

جس میں اٹھے بارہا ان کی عبادت کے لئے

بہزائبرہ کا وزیران مغربی حجاز والا کا پڑ جائے تو کوئی سوئی کیوں چھوئے؟ حجاز والا ہر مجھے ناموں سے متعلق ایک مضمون یاد آگیا۔ شاید سجاد حسن نقاش اس میں انھوں نے شکایت کی تھی کہ کتابوں کے نام رکھنے مشکل رہے ہیں۔ آج کل لوگ "قیامت ہم رکاب آئے نہ آئے" جیسے مشہور غزل "سنگ دشت" جیسے مکرڑوں سے کام چلا رہے ہیں۔ مگر ذہن اب سید کہ اب ایسے مصرعے بھی کم ہو گئے ہیں چنانچہ اب کسی بزرگ کو لاپہانی کسی کتاب کا نام "مترجم تم کو مگر نہیں آتی" یا کتبہ کس نہ

# ”ہمارا گھر چھوڑ دو“

ابھی تک ہمارے ملک میں ذہنی امراض اور ان کے علاج پر توجہ نہیں کی گئی جو جتنا بچے بچے شہروں میں بھی کوئی مشکل ہی سے مابین س لے گا۔ ہمدرد صحت میں مضامین کا یہ سلسلہ اس کی کوپور کرنے کے لیے شروع کیا گیا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات اچھی طرح سمجھ لینی چاہئے کہ جسمانی امراض کی طرح نفسیاتی امراض بھی صرف مضامین پڑھ کر دور نہیں کیے جاسکتے۔ تاہم جب تک ملک میں نفسیاتی علاج کے بہتر انتظامات ہوں امید ہے مرس کے مضامین کا یہ سلسلہ کارآمد ثابت ہوگا۔

”ہمدرد صحت“

انتقال نے گھر کے اتحاد کو ٹوٹنے سے بچائے رکھا ہے۔ خاندان پر باغوب، اس کا نام نہ اگھے رہنے میں ہوتا ہے۔

اگر خاندان ہشتکار ہے تو توڑنے جھگڑنے والے لڑکے کو ملے گی اور کاشت کے لیے نئی زمین لینا آسان کام نہیں۔ ادھ باپ کے پاس جو زمین ہو وہ اسے جوتنے کے قابل نہیں رہتا۔ باپے بھگڑے تو گزرا کر کیسے ہو۔ زمیندار یا امیر کی ادھر بھی ششک لڑے تو لاکھوں کی جائداد ہاتھ سے جائے۔

اس سماجی زندگی کا اثر اس طبقے پر بھی پڑا ہے جو جائداد پر صنعتی ترقی اور شہری زندگی نے ایک ایسا طبقہ پیدا کیا ہے جس کی قسم قسم کی جائداد نہیں۔ یہ پیشہ ور لوگ دن بھر محنت کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے پاس نہ کوئی جائداد ہوتی ہے جو لڑکے کو دل ملے نہ ان کی ایسی مالی حالت ہوتی ہو کہ اولاد کو مالی پریشانیوں رکھ سکیں تاہم وہ بھی ملک کی عام روایات کو نبھانا چاہتے ہیں اور کرتے ہیں کہ گھر کا اتحاد نہ ٹوٹے۔ ان کی یہ کوشش گھر کے منکسٹ چھوٹے بھائی اور خاص کر اولاد کی افتاد طبیعت پر بہت بڑا اثر رکھتی ہے۔ نتیجہ خطرہ مول لینے کی خواہش اور کچھ نہ کچھ حاصل کرنے کے لیے جانے جذبے کے لیے ماں باپ کا گھر لویا اتحاد پر اصرار زہر قاتل ثابت ہو۔ اس اقتصادمی پہلو کے علاوہ والدین و اولاد کے تعلق کا ایک پہلو بھی ہے۔ اس میں کیا شبہ ہو کہ ایک اٹھارہ امیس سالہ لڑکے کی نہ

حسب ذیل ہے:-

”ماں باپ غریب ہیں۔ بائی اسکول کا امتحان پاس کیا ہو مگر اب تعلیم جاری نہیں رکھ سکتا۔ ماں باپے زبردستی شادی بھی کر دی ہے۔ اب کہتے ہیں خود کھاؤ کماؤ اور اگر خرچ برداشت نہیں کر سکتے تو ہمارے گھر سے نکل جاؤ۔“

”اب بتائیے کس طرح تعلیم جاری رکھوں اور ترقی کروں۔ خاص طور سے یہ مشورہ دیجئے کہ گھر چھوڑ دوں یا نہیں۔ دل چاہتا ہے کہ چلا جاؤ لیکن والدہ، ہمیشہ اور بیوی کا خیال روک لیتا ہے۔“

یہ خط دراصل کانپور کے ایک لڑکے کی شکل پیش نہیں کر رہا بلکہ سینکڑوں اور ہزاروں لڑکوں کی ذہنی الجھنوں کا آئینہ دار ہے۔

خط میں تین اہم مسائل ہیں:-

- ۱۔ مالی پریشانی۔
- ۲۔ والدین اور اولاد کے تعلقات۔
- ۳۔ ترقی کی شدید خواہش۔

میں اس مضمون میں دوسرے مسئلے پر روشنی ڈالوں گا۔ ۱۔ باپ سے تعلقات کے دو پہلو ہیں۔ ایک توجہ کا فطری تعلق، دوسرے وہ معاشرتی رشتہ جس کا انتھما مختلف ممالک کے رسم و رواج، خاندانی حالات اور ماں باپ کی مالی حالت پر ہوتا ہے۔

ہندو پاکستان کی گھریلو زندگی آج کے زمانے کی ان روایات کی پابند ہے جن میں باپ خاندان کا سرور ہوتا تھا اور اولاد پر بالکاتہ حقوق رکھتا تھا۔ اگرچہ اب برعظیم کی سماجی حالت بہت حد تک بدل گئی ہے پھر بھی وراثت کے قوانین جائداد و ادھ ندعی آلامی کے قوانین

جس قدر بڑے آدمی میرے شناسا ہیں وہ سب کے ناخوش گوار اور تکلیف دہ بچپن کی پیدل اور ادھ وشن چہرہ

کی شدید خواہش ہوتی ہے۔ اس کی تہ میں مجروح انسانیت ڈھلے  
سے فرار کی کوشش اور جائز اور ناجائز پابندیوں سے آزادی  
جذبہ کا رفرما ہوتا ہے۔ میں ایک ایسے سفیدہ بزرگ کو جانتا ہوں :  
اگرچہ لڑکپن کے آغاز میں نہیں بھاگ سکے مگر اس وقت بھاگ  
جب کہ وہ خود بزرگ اور ذمہ دار شخص تھے۔ میں ان صاحب کے  
صاحب زادہ کو بھی جانتا ہوں جو ساری جوانی گھر سے نکل بھاگنے کا  
اسکی میں تیار کرتے رہے اور اب ان کا پوتا دومرتبہ رشتی ٹرا کر بھاگ  
کی کوشش کر چکا ہے۔ میں آج تک کسی ایسے آدمی سے نہیں ملا جبر  
گھر سے نکل بھاگنے کی خواہش زندگی کے کسی نہ کسی دور میں پیدا نہ ہوا  
ہو یہ خواہش نہ اچھی نہ بُری بعض اوقات بہت اچھی ہوتی ہے اور  
بعض اوقات از حد بُری۔ مگر احتیاط کا تقاضہ یہ ہے کہ ہر لڑکے کو اس  
خواہش کے خلاف جدوجہد کرنی چاہیے۔ اگر معقول وجوہ ہوں تو بھٹنا  
دل سے تمام پہلوؤں پر غور کر کے ماں باپ سے علیحدہ ہونے میں کوئی  
حج نہیں مگر یہ یاد رکھنا چاہیے گھر سے بھاگا ہوا ہر لڑکا کلاؤ، ہٹلر  
یا ایڈلین نہیں بن جاتا، بعض اوقات رسولی گاندھی اور خلیفہ بنے کا  
خواب دیکھنے والے جیب کرتے بھی بن جاتے ہیں اور ایوان حکومت  
کی بگدیل خانے میں بدسلوک سرسہ قید بھی کاٹتے ہیں۔

پ کا تجربہ کہیں زیادہ ہوگا۔ باپ کو خوب معلوم ہے کہ وہ تمام دل فریب  
نہ تمام دوست، وہ تمام مقاصد جو اس وقت لڑکے کے ذہن کو  
بے ہوش ہیں چند دنوں بعد محض دھوکہ ثابت ہوں گے۔ وہ دوست  
پر اسے اس وقت بھروسہ ہو دراصل بھولے اور بے وفائیں بنیا لوں  
میں دنیا اور بوڑھے باپ کی دنیا میں بڑا فرق ہوتا ہے۔

تاہم اس میں کوئی شبہ نہیں کہ خطرہ مول لیجیے ترقی کرنے اور لگے  
نے کی خواہش کو بوڑھوں کی حقیقت پسندی پر قربان نہیں کیا جاسکتا  
ہے جس قدر لوگ بڑے بنے ہیں جس قدر لوگوں نے انقلاب کی بنیاد  
ہے جس قدر لوگوں نے انکار و خیالات کو پلٹا ہے وہ سب تقریباً اپنے  
ن کی حکم عدولی اور مرکشی کے جرم تھے۔ ان سب کو ان کے بزرگوں  
دار کر دیا تھا کہ دیکھو غلطی مارتا رہے ہو۔ دھوکہ کھاؤ گے اور نقصان  
لے گے مگر ان لوگوں نے بزرگوں کی نصیحت کی پروا نہیں کی اور آگے  
بڑھے۔ اگر یہ لوگ اپنے بزرگوں کی نصیحتیں مان لیتے تو نڈا جاتے  
ج کس قدر پیچھے ہوتی۔ جوان لڑکوں کو اپنے ماں باپ کے ساتھ رہنا چاہیے یا  
چاہے اس کا کوئی مستقل بواب نہیں ہو دراصل اس کا انحصار انفرادی  
ہے۔ مگر یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ ہم میں سے ہر شخص کی  
لی میں ایک ایسا دور ضرور آتا ہے جب کہ اس میں گھر سے نکلنے

”مجھے یقین ہے کہ ایسے بہت سے نوجوان ہیں جو اپنے گھروں میں  
گھٹن محسوس کرتے ہیں اور جو کامیابی و کامرانی کے پروجیکٹ کرنے کے لیے  
نئی سرحدوں اور سر زمینوں کے متلاشی ہیں۔ ان نوجوانوں سے میں یہ  
کہوں گا کہ جب میں انیس سال کا تھا تو مجھے بھی یہی فیصلہ کرنا تھا اور مجھے  
یقین ہے کہ اس وقت میں نے غلط فیصلہ کیا۔ اس وقت بھی غربت اور بیچاری  
کے مسائل سامنے تھے اور انہی سے میں فرار ہونا چاہتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ  
اپنے ماحول میں ترقی کی گنجائش زیادہ ہوتی ہے۔ آپ ماحول کو جانتے ہیں اور  
اس میں تبدیلی کرنے کے طریقے جس قدر آپ گوانتے ہیں کسی دوسرے کو  
نہیں آتے۔ آپ اپنے گھر میں اُس پورے کی طرح ہیں جس کی جڑیں زمین  
میں مضبوطی سے قائم ہوں۔ نئی جگہ لگائے ہوئے پورے پھلتے بھی ہیں  
مگر سڑکھ بھی جاتے ہیں“

”ارتھر رگاردن“

# طیب دہی دیہاتیوں کا علاج دیہات کی چیزوں سے

کیاس

پانی میں بھگو کر کھنڈ اور صبح کو مل چھان کر پینے کی ہدایت فرماتے تھے۔

مغز بنولہ ایفون کا تریاق ہے۔ ایفون کا زہر زائیں کرنے میں کوئی دوسری دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ نازک حالات میں آب حیات کا کام دیتی ہے۔ دیہاتیوں میں ایسے واقعات اکثر ہوتے دیکھتے ہیں کہ جاہل مائیں اپنے کاموں میں مصروف رہتے ہیں کہ بچہ کو سلانے کے لیے غلطی سے زیادہ ایفون کھلا دیتی ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔ بہر حال اگر بچہ کو ایفون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہریلی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً مغز بنولہ ایک ماشینی بنی ہوئی چھان کر پلائیں۔ ایک دوبار کے پلانے سے زہریلی علامتیں دور ہو جائیں گی۔ اس کے بعد مزید دو تین روز کے سہماں سے صحت بالکل درست ہو جائے گی اگر کوئی بڑا آدمی غلطی سے ایفون کھالے یا کوئی کھلا دے تو سمجھئے کہ مغز بنولہ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اس کا اثر زائل ہو جائے گا اور ایفون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم نہ رہ جاتا ہے تو دوسری چند روز تک مغز بنولہ کے سہماں سے دور ہو جائے گا۔

کیاس کا پودا دھتورے کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورے کے پتے کھا گئے ہوں تو کیاس کے پتے اور نیچ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کو بہ دور ہو جاتا ہے۔

اگر معمولی چوٹ لگے یا چاقو چھری سے کٹنے کے باعث خون جاری ہو تو روٹی یا روٹی کا کپڑا اجلا کر اس کی لاکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہاؤ موقوف ہو جاتا ہے۔ اور زخم جلد ہی خشک ہو جاتا ہے۔

## سنکھا ہولی

یہ ایک بوٹی ہے۔ اس کا پودا عموماً زمین پر بچھا ہوتا ہے۔ پتے لمبے ہیں گھاس کے پتوں کے مانند لیکن ان سے چوڑے ہوتے ہیں۔ جن میں دونوں طرف دو ب گھاس اگتی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس کے پودے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ بھول کئی منافع دہی قدر گلابی ہوتے ہیں۔ مٹی جن کے سینوں میں جب کہ اکثر خراب کھلا جاتے ہیں اس بوٹی پر بہا رہتی ہے۔

یہ بوٹی مصفی خون ہے۔ ذہن اور حافظہ کو تیز کرتی ہے، پھرے کی لگنے، کھانسی، اور جربان اور ذیابیطس میں فائدہ دیتی ہے۔ اس کو مذکورہ امراض عموماً اس طرح سہماں کیا جاتا ہے کہ سبز بوٹی کی شاخیں پتوں سمیت بقدر سا

کیاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چھنی میں اوٹ کر لاگ کر دیئے جاتے ہیں تو بیج، بنولے اور باقی ماندہ روٹی کھلاتی ہے جس کے ریشوں سے سوت کا تاجا تاجا اور لٹھا، ٹل، وائل وغیرہ کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔ بھار اور پاکستان دونوں میں اس کی کاشت ہوتی ہے جس قدر اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے اس قدر ملک کی اقتصادی حالت کے بہتر ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اگرچہ کیاس کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ ہم اس سے اپنی تن پوشی کرنے اور اپنے آپکے گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں لیکن اس کا پودا متعدد طبی فوائد بھی رکھتا ہے۔ کیاس کے پھول جو زرد رنگ کے نہایت خوشنما ہوتے ہیں مقوی اور معزز قلب ہیں جنوں اور وسواس کو دور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھول رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور تھوڑی مصری ملا کر پییں۔

کیاس کے پھولوں کا شربت بنا کر اسی فائدہ کے لیے سہماں کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چھٹانک پھول تازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں صبح جوش دے کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک سیر چھنی ملا کر شربت کا قوام بنائیں یہ شربت چار چار تولہ صبح و شام پانی میں ملا کر پییں۔

کیاس کے ڈوڈے اور جڑ۔ کیاس کے پھل سے کیاس نکالنے کے بعد جو پوست باقی رہ جاتا ہے وہ ڈوڈہ کیاس کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڈے اور کیاس کی جڑ کی چھال کا جو شانہ اسقاط حمل اور آئول مال کو نکالنے کے لیے پلایا جاتا ہے اور بوند حیض کو جاری کرنے اور بچہ کی پیدائش میں آسانی کے لیے دیا جاتا ہے۔

کیاس کے بیج جو بنولہ کہلاتے ہیں گائے بھینسوں کو دودھ لگتی رہ جانے کے لیے کھلاتے جاتے ہیں۔ ان بنولوں کا مغز انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ وہ بدن کو طاقت دیتا اور اس کو فرہنگ کرتا ہے۔ مقوی باہ بھی ہے۔ چٹاں چہ اکثر مقوی باہ معجونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

روزانہ دو تولے مغز بنولہ کو دودھ میں پیس چھان کر لاگ پر پکائیں اور کھانڈا مصری سے میٹھا کر کے برابرین ہفتہ تک سہماں کریں اور پھر اس کے فوائد دیکھیں۔ اپنے بدن اور قوتوں میں نمایاں فرق محسوس کریں گے۔

مغز بنولہ ذیابیطس کی ابتدا میں مفید ہے۔ چنانچہ حکیم جمل خاں کا معمول مطب تھا کہ وہ ذیابیطس کی ابتدا میں مغز بنولہ ایک تولہ کو کوٹ کر رات کو گرم

ان کو زلیوں کی ایک قسم زرد ہوتی جو۔ اس کی راکھ کان کے ارد کے لیے مفید ہے۔ کان کا درد خواہ کسی قسم کا ہو اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر کھینچی تو تودہ بھی اس کے استعمال سے پھوٹ جاتی ہے۔ طریقہ استعمال یہ کہ زرد کو زلیاں بقدر ضرورت لے کر جلائیں اور باریک پس کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ بوقت ضرورت دھین رتی یہ دوا کان میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا رس چھوڑیں۔ اس کے پھوٹنے ہی کان میں جوش پیدا ہوگا اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد درد ساکن ہو جائیگا۔ پھر کان کو ایک طرف تھکا کر پانی نکال دیں اور رتی کا پھویر رکھ دیں۔ اگر درد کا سبب میل ہوگا تو وہ بھی اس کے استعمال سے صاف ہو جائے گا۔

### ملینگن

ملینگن مشہور بھیل ہے۔ اس کا عربی نام بادخاں ہے۔ یہ پنجاب میں اس کو بتاؤں کہتے ہیں۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے اور اس کو زیادہ تر بطور سائن تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ اس میں کچھ طبی فوائد بھی ہیں۔ چنانچہ یہ درموں کو تحلیل کرنے اور ان کو پکانے کے لیے بہت مفید ہے۔ خصوصاً دواؤں میں اہل ہرہ میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ چنانچہ اس فائدہ کے لیے ملینگن کو بھیل میں دبا دیتے ہیں۔ جب وہ جلیجدا جاتا ہے تو اس کو بھیل سے نکال کر درمیان سے چیر کر ٹافٹ اٹکی پاندے دیتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ ہوتا ہے تو درم تحلیل ہو جاتا ہے اور نہ تک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اگر چوٹ لگی ہو اور اس کا درد دشتاں، چتا ہو تو ملینگن کا پانی پانچ تولہ نکال کر گڑا ایک تولہ سے میٹھا کر کے پلائیں اور اسی طرح آٹھ دس روز تک پلاتے رہیں۔ چوٹ کا درد ناپس ہو جائے گا۔

لشے کے کرمج سیاہ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری دو تولہ سے غیر کر کے پیس۔ اگر اس کے ساتھ ہی مغز بادام شیریں متشرب پانچ عدد بھی اضافہ کر دیں تو دماغ کو طاقت دینے کے لیے قوی الاثر دوا تیار ہو جائے گی۔

ذکورہ امراض میں فائدہ دینے کے علاوہ اس بوٹی کے ہر طرح پینے سے حکم کی گزری ہی نہیں ستائے گی اور پیاس کم لگے گی۔

بعض مجربین کا بیان ہے کہ اگر کچھ بک و باز پھیل رہی ہو تو یہ بوٹی تین ماہ لے کر سبامہرچ تین عدد کے ساتھ گھوٹ کر پلانے سے بچہ کو کچھ نہیں بھکتی اور لڑکائی تو اس کا درد کم ہوتا ہے۔

بہز بوٹی ہر موسم میں نہیں ملتی اس لیے اگر اس بوٹی کو بازش ہونے سے پہلے خستہ ت الھیر کر سائے میں خشک کر کے کھ چھوڑیں اور پھر اس سے دقت ضرور۔ تاکہ اس کو کوئی حرج نہیں۔

بعض اطباء اس بوٹی کو سائے میں خشک کر کے اور سفوف بنا کر دے۔ صبح و شام کھلاتے ہیں جو جریان احتلام اور سوزاک میں مفید ہے۔

### کوڑیاں

کوڑیاں مشہور چیز ہیں۔ انھیں خرہرہ کہتے ہیں۔ یہ سیب گھوٹے چیز کے نماد مند ری جانور کا نحل ہے۔ کوڑیوں کو جلا کر ان کی راکھ بنائی جاتے۔ یہ کھ بن دینے کی تاثیر رکھتی ہے۔ ایک تولہ راکھ کو تھریا پانچ تولہ واسلین یا کسی کوڑیوں لاکر کر دنانہ چہرے پر لگایا کریں۔ ہفتہ عشرے تک برابر لگاتے رہنے سے چہرے کے داغ دھبے اور بھانیاں وغیرہ دور ہو کر چہرہ صاف ہو جائے گا۔

## مستورین (درجہ پڑ)

فوتین کے تمام اندرونی امراض خصوصاً لیکوریا کی شہور عالم دوا ہے۔ جسم میں خون کو بڑھا کر نام جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ یہ دوا عورتوں کے بطنی نفاض کے نظم و ضبط اور ان کے نشوونما سے براہ رست تعلق رکھتی ہے۔ حیض کے عمل کو صحت مند کرتی ہے۔

## سعالین (درجہ پڑ)

گلے کی خراش۔ کھانسی اور آواز کی خرابیوں کے لیے ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے۔ نہایت خوش ذائقہ ہے۔

ہمدرد دوا خانہ نے تیار کی



# اس مہینے کے میوے



**کاجو:** کاجو بھی مغزیات میں شمار ہوتا ہے۔ اس کے درخت جنوبی ہند میں ہر  
 میں جن کی بلندی میں چالیس فٹ تک۔ ہوتی ہے اس پر مغربی شکار نے  
 چھوٹے پھل لگتے ہیں ان کا چھلکا نہایت نرم و نازک ہوتا ہے خشک ہونے پر  
 تر لگتے ہیں یا ان کو توڑا جاتا ہے تو ان کے اندر سے گردوں کے مشابہ ڈونچ نکلتے  
 کے اوپر سرخ سفیدی مائل پھلی سی لگی رہتی ہے۔ اس کے آثار نے پر اندر سے  
 نکلتی ہے جو جو دھوڑوں میں تقسیم ہوتی ہے یہ میٹنگ ہی کاجو کے نام سے یاراز میں درخت  
 کا جو گرم و تر جگہ ہے۔ ان کا مزہ بادام جیسا لہجہ سے بھی زیادہ  
 اور کچھا ہوتا ہے۔ اس میں روغنیت مغزیادام سے زیادہ ہے۔ ڈھائی سیر مغزیات  
 سیر روغن نکلتا ہے۔

جاڑوں میں استعمال کے لیے بہت اچھا ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا  
 کو فربہ کرتا ہے۔ مقوی و مغذ قلب ہے۔ دماغ کو طاقت بخشتا اور عقل و حافظہ کو  
 ہے۔ اگر اس کو نہایت کھار کر اس سے تھوڑا سا شہد خاص چاٹ لیا جائے تو  
 تک برابر استعمال کرتے رہنے سے نسیان کو دور کرتا ہے اور گردوں کو بھی طاقت  
 کاجو کا بالائی چھلکا آٹا کر تھپاکش مش کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اکثر  
 ساتھ کھاتے ہیں۔ لذت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کاجو کو بھون کر مکین کر  
 بھی کھاتے ہیں۔ یہ بھی اپنی جگہ لذت دہکتے ہیں۔

**کشمش** جب بیدار انجوڑ دھوتیا انجوڑ امیل میں پک کر کھاتے ہیں  
 تو وہی کشمش کہلاتا ہے اس کو پنجابی میں سوگی کہتے ہیں  
 کشمش سبز سرخ اور سیاہ کئی قسم کی ہوتی ہے۔ ان میں سبز کشمش  
 اچھی سمجھی جاتی ہے۔ یہ مزاج کے لحاظ سے گرم و تر مائل بہ اعتدال ہے۔  
 کشمش خشک میووں میں شمار کی جاتی ہے۔ جاڑوں میں تنہا یا مغزیات  
 ساتھ کھائی جاتی ہے نیز حلووں میں ڈالی جاتی ہے۔

اس میں کافی غذائیت ہے۔ ملین تاثیر رکھتی ہے۔ اس کے استعمال  
 قبض دور ہو جاتا ہے۔ مغزیات کے ساتھ کھانے سے ان کی غذائیت بڑھ جاتی ہے  
 اس کے کھانے سے پیٹ پیڑوں سے بھرم آسانی کے ساتھ خارج ہونے لگتا ہے۔  
 کھانسی اور دم میں ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

یہ مفرح اور مقوی قلب بھی ہے۔ لہذا اس کو ضعف قلب اور خفقان  
 استعمال کرتے ہیں ترکیب استعمال یہ ہے کہ کشمش سبز ایک تولہ کو رات کے  
 عرق گلاب میں بارہ تولے میں بھگو رکھیں صبح کو کشمش کھار عرق گلاب نہیں  
 کو تھوڑی روغن زعفران اور زردی بیضہ مرغ کے ساتھ پیس کر لپٹ لگانے سے  
 جلد پک کر پھوٹ جاتا ہے اور اسی لپٹ کے لگانے سے سخت ادرام تھلک  
 ہو جاتے ہیں۔

**بادام:**۔ سردیوں میں جو مغزیات کھاتے جاتے ہیں ان میں مغزیادام اپنی لذت  
 غذائیت اور فوائد کے اعتبار سے بلند درجہ رکھتا ہے۔ اس کے درخت متوسط قد کے  
 ہوتے ہیں اور کوہستانی علاقوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ باغات میں لگاتے جاتے ہیں اور ہستان  
 میں خود رو بھی ہوتے ہیں۔ جزے کے اعتبار سے میٹھا اور کڑوا دو قسم کا بادام ہوتا ہے پھٹی  
 کی کئی قسمیں ہیں ان میں کاغذی بادام اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا نرم و نازک ہوتا ہے۔  
 مغزیادام میں چھلکوں میں محفوظ ہوتا ہے سب سے اوپر کا چھلکا خشکی روغنیں دار ہوتا  
 ہے جب بادام درخت پر پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو یہ خشکی چھلکا کو خود بڑک جاتا ہے۔  
 یا جب باداموں کو تھیلوں میں بھرتے ہیں تو باقی رگوں سے تر جاتا ہے۔ اس بالائی چھلکے کے  
 نیچے ایک دوسرا سخت چھلکا ہوتا ہے جس پر باریک باریک چھید ہوتے ہیں اس کے ٹوٹ  
 جانے پر ایک دوسرا سخت چھلکا ہوتا ہے اور اس پر تیسرا چھلکا رخ زردی مائل پٹا ہوتا  
 ہے جب باداموں کو تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیتے ہیں تو یہ چھلکا پانی سے لائیم ہو کر اتر جاتا  
 ہے اور اس کے اندر سے سفید چکن مغز نکلتا ہے جو دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے یہی مغز  
 بادام کہلاتا ہے جو کھانے میں لذیذ میٹھا اور کچھا ہوتا ہے۔

جب تک بادام کچا رہتا ہے یہ سب چھلکے ایک دوسرے سے متنازع نہیں ہوتے۔  
 اگر کچے ملائم باداموں کو چھایا جائے تو ان کا مزہ کسا ہوتا ہے اور جب بادام گدرا لے  
 لگتے ہیں تو ان کا مزہ ترش ہو جاتا ہے جو نمک کے تھکا کھانے سے لذیذ معلوم ہوتے ہیں۔  
 جتنا زیادہ در در ہوتا ہے اتنا ہی لذیذ ہوتا ہے اس کے بعد اس میں میٹنگ جیسے لٹتی ہو  
 اور بالائی چھلکے خشک ہو کر ایک دوسرے سے الگ ہو جاتے ہیں

مغزیادام مزاج کے اعتبار سے گرم و تر ہے اور بطور ایک غذائی دوا کے کثرت  
 کھایا جاتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ دماغ کی تقویت کے  
 لیے خاص چیز ہے۔ چنانچہ ضعف دماغ کی حالت میں اس کو مختلف طریقوں سے  
 استعمال کرتے ہیں۔ نیز شربت بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

مغزیادام عام مقوی جسم ہونے کے علاوہ مادہ تولید کو بھی پیدا کرتا اور قوت  
 باہر بڑھاتا ہے۔ دائمی قبض کو جو آنکھوں کی خشکی سے ہو دور کرتا ہے خشک کھانسی میں  
 بھی فائدہ دیتا ہے۔

روزانہ صبح کو مغزیادام کا بالائی چھلکا آٹا کر کشمش کے ساتھ کھانے سے  
 بہترین غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ اگر مغزیادام کو دو حصوں میں پس کر چھان کر آگ پر  
 پکا کر میٹھا کر کے پیس تو یہ نہایت لذیذ مقوی ناشتہ تیار ہو جاتا ہے۔  
 روغنیں تخمیں اور مغزیات کے مانند مغزیادام سے بھی روغن کشید کر لیا جاتا  
 ہے جو روغن بادام شیریں کہلاتا ہے یہ روغن بدن میں قوت اور حرارت پیدا کرنے میں  
 سے بھی بہتر ہے۔ دائمی قبض کو دور کرنے نیز حاملہ کے قبض کو مرف کرنے کے لیے نہایت  
 مفید ہے۔ چھوٹے سے ایک تولہ تک دودھ میں ملا کر پلاتے ہیں۔



# بندر روگ

کے زخمیوں کا کیا شہر ہو تا ہوگا :

درحقیقت عام سپیک اپ تک یا کل اندر یہ ہیں بزرگ بندر کے روگ  
کے اثرات کیا ہوتے ہیں اصلیت مرض ؟ بھلائی کی نوعیت کیا ہو گی ان ضروری  
اتوں کے متعلق دنیا میں کہیں بھی کوئی باقاعدہ تحقیقات کی گئی ہو ؟

ماٹھ کھل جان سے فارسی وقت ہو سکتا ہے جب کہ یہ ثابت ہو جائے کہ  
بندر بھی کتوں سے مائل دیا لگے ہیں مبتلا ہو سکتے ہیں اور ان کے کاٹنے سے  
ان لوگوں میں آب ترسی (ہی ڈر و فوٹیا) پیدا ہو سکتی ہو۔ بظاہر تو یہ معلوم ہوتا ہو  
کہ کتوں اور بندروں کے حیوانی اثرات اور میلانوں میں زمین و آسمان کا فرق  
ہو گا۔ یہ بات سمجھ رہے تو پھر ان دونوں کے کاٹنے سے جو مرض پیدا ہو جائے اور اعلیٰ  
حیثیت سے کیسا نوعیت کا نہیں ہو سکتا اور اس کے مائل علاج سے کئی  
فائدہ حاصل ہو سکتا ہو۔

ہر حال جب تک حکومت باقاعدہ تحقیقاتی کمیشن کے ذریعہ بندر روگ کی  
اصلی ماہیت اور شفا بخش علاج کا پتہ نہ لگائے اور موجودہ تذبذب اعلیٰ کی حالت میں  
چیک کا اضطراب نہ ہو سکتا ایسی نازک حالت میں وقت کا اتنا حصہ ہو کہ  
پیران شہر فوری اقدام کریں اور طبیات کے افسر اور ذمہ دار اہل باب حکومت  
عاجلانہ تو یہ فرما کر سپیک کی سنجیدہ رہنمائی کریں تاکہ باقاعدہ دوائی کو سنجیدگی  
اور طبیات کی بلا بندر ہی کے سر نہ پہنچے۔

## کونین کی نسبت ہزار گنی زیادہ طاقت ورا

حاصل ہونی ہو تو کونین کاؤڈیشن کے تحت یہ خافوں میں لندن اور نیویارک میں کیے گئے اس  
نئی دوا کی چند خصوصیات یہ ہیں کہ یہ کونین سے ہزار گنی قوی اثر رکھتی ہو، بالکل بے ضرر  
ہیماٹ خفیف مقدار میں اشیاء کر سکتی ہو۔ اس کے ساتھ ہی کے بعد کوئی سی یا ناگوار  
اثرات مثلاً قے، متلی یا ہستی نہیں پیدا ہوتے۔

آزمائش : ان ملکوں میں سے جہاں اس کے اثرات کو زیادہ لگایا ہو چند یہ ہیں :  
جندستان، یوٹیشیا، انڈونیشیا، بلجیئم، کانگو اور افریقہ۔ جندستان میں اسے ہزار گنی  
کے چاہے ہیں، دوا پر ہر مہم بہتعال کے لیے دستیاب ہو سکتی ہو اور یہ زیادہ نازک  
میں بھی جاری ہو۔ اس کے اثرات کی آزمائش جن انسانوں پر کی گئی ان میں خود ملک  
حجیر خافوں کا ایک سالہ ڈاکٹر گروہن بھی تھا جس نے گزشتہ سال ہواہ کمال فریقہ

کیا فرماتے ہیں میکروف کے ہتی کشن : میرزا ابوسعید تازہ مصیبت کے  
متعلق جو کچھ عرضہ ہے بعض شہروں بالخصوص دہلی کے میگساروں پر بندوں کی کثرت  
کی وجہ سے نازل ہو گئی ہو ؟

بندروں کی ستم ظریفی کی بھی حد ہو گئی کہ چھوٹے بچوں کو جن جن کر نشانہ بناتے  
ہیں۔ ان کا بدن فوج لیتے ہیں ان کی ٹوپیاں اچھالتے ہیں اور ان کے نازک جسم پر پکڑ پکڑ  
لگاتے ہیں اور میونسپلٹی کے اراکین کو دیکھتے کہ خاموش بیٹھے یا شہر دیکھتے ہیں کسی کے  
کان پر چونک نہیں دیتی۔ ایسے ابتلائے عام کے وقت تو پیران شہر کو چاہیے تھا کہ  
پیران لڑی سے نہ بھی نشانہ باز ہی کی جی مدد سے ان ظالم بندروں کے کشتوں کے  
پتے لگا دیتے۔ سنا ہو کہ بندروں کی گرفتاری کے لیے دھڑا دھڑا کمیٹی کا یہ خبر  
کیا جا رہا ہو مگر پھر کیا بات ہو کہ ان کے دل بادل شہر کی سڑکوں پر بلکہ گھروں کے  
اندرون میں منڈلائے اور دم چھاتے، ستم ڈھلتے ہوئے دیکھے جا رہے ہیں۔ کیا اب بھی وقت  
نہیں آیا کہ بندروں کو دیکھنے ہی لگوں یا دیکھنے کا قانون نافذ کروا جائے۔

اس سے بھی زیادہ اہم بات بندر کے کاٹنے (بوز نہ گزیردی) کا علاج جو جبرک  
دوں انسان طبابت کی توجہ ضروری ہو۔ سنا جا تا ہو کہ بعض زخمیوں کو منع کلنگیاں  
لگادی جاتی ہیں یعنی وہی جو دیوانے کتے کے کاٹنے کے بعد دی جاتی ہیں لیکن اگر یہ  
عمل صحیح ہو تو بھی یہ غریب دور افتادہ دیہات والوں کو تو میسر نہیں آ سکتا اور  
دیہاتی بندروں کی بڑی جولان گاہ ہیں ایسی صورت میں دیہاتی اخلاص

## ملیریا کی نئی کارگر دوا — ڈاراپریم

میرزا (موسیٰ مجاز) تپ لرزہ، حمی اہامیہ، سالانہ تقریباً تھری ڈراؤ کو باؤٹ  
تھری لاکھ سے زیادہ مریضوں کو ہلاک کرتا ہو۔ ساتس نے اس عالمگیر ہلاکت خیز مرض  
تھری قائل کرنے کی کوشش میں بیسیوں دواؤں سے کام لیا جن میں کونین کو ایک ممتاز  
مقام حاصل ہو لیکن دنیا بھر میں کونین کی پیداوار اتنی کم ہو کہ مطلوبہ مقدار میں اس کا حاصل  
نہ ہو سکتا تھا۔ پھر بعض مریضوں میں کونین کے چند ناگوار اثرات بھی ایسے پیدا ہو جا  
ئے کہ قابل برداشت ہوتے ہیں۔ چنانچہ وقتاً فوقتاً اس کے مختلف بدل تیار کیے گئے  
مثلاً مین، میپاکرین، کیو نا کرین، پالیوڈرین، کاموکوٹین وغیرہ۔

اس سلسلے میں اب ایک نہایت کارگر نئی دوا کا انکشاف ہوا جو جس کا نام  
ڈاراپریم (DARAPRIM) رکھا گیا ہو یہ ان وسیع تجربات کے بعد

تقریباً ۳۴ فیصدی آبادی کے خون کے اندر لیڑائی طفیلیات موجود تھے لیکن یہ  
آخر میں دیکھا گیا تو سب کے خون میں یہ طفیلیات غیر موجود پائے گئے۔

بارہ ماہ تک غودگاؤں کے پھوپھوں پر تجربات کیے گئے گزشتہ سال یہیں  
یعنی صد پھوپھوں میں لیڑائی طفیلیات موجود تھے جو لیڑیا منتقل کر سکتے تھے لیکن  
حال کے اپریل میں کوئی پھوپھو ایسا نہیں ملا جس میں لیڑائی طفیلیات موجود ہوں  
ثابت کیا گیا کہ لیڑیا کی بیج کنی میں یہ دوا ایک کارگر حربہ کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔  
انسان میں بخار پیدا کرنے والے معمولی طفیلیات پر اثر انداز ہونے پر یہ

یہ دوا لیڑائی طفیلیات کی ان مخصوص اقسام پر بھی مہلک اثر رکھتی ہے جو پھوپھوں  
سرایت پیدا کر کے بالآخر ساری آبادی میں لیڑیا پھیلا دیتی ہیں۔

نیروبی (افریقہ) میں دوسرے ڈاکٹروں نے یہ بھی ثابت کر دیا کہ مریض کو زیادہ  
ضعیف مقرر دینے کے ایک ہفتہ بعد اگر پھوپھوں کو اس کا خون چوسنی جلتے دوا  
لیڑیا سے سیریت زدہ نہیں ہوتے۔ لہذا اب یہ امید کی جاسکتی ہے کہ پھوپھوں کے ذریعہ  
مرض کو روک کر اس دوا کے راست عمل سے لیڑیا پر قابو حاصل کیا جاسکتا ہے۔

## گھاس کی بے اندازہ دولت و منفعت کا راز - کلوروفل

کلوروفل کے اور دوسرے فائدے بھی نہایت شد و شد سے اور مبالغہ آمیز انداز  
میں کیے جاتے ہیں مثلاً یہ کہ وہ بالوں کو تقویت و تازگی بخشتی ہے جو گھنچا پن و کدورت  
بالوں کا جھڑاؤ کرتی ہے دانتوں کو محفوظ رکھتی اور مضبوط کرتی ہے۔ تجربات ثابت  
ہوئے کہ کلوروفل کے داخلی استعمال سے لہسن اور پسینہ کی بدبو دفع ہوجاتی اور ذرا  
زیادہ اہم یہ کہ انسانی امراض کے بخارات کی بو دور ہوجاتی ہے اسے دانتوں کے ہوا  
اور کتوں کی غذاؤں میں شامل کیا جا رہا ہے ہزاروں ایکڑ زمین میں کلوروفل پیہ آ کر کیے  
کاشت کی جا رہی ہے۔ ایک ٹن خشک گھاس یا ساٹھے چار ٹن تازہ کافی ہوتی ہے۔  
سے دس پونڈ کلوروفل حاصل ہوتی ہے جسکی نی پونڈ چار سو روپیہ قیمت ہوتی ہے۔  
بہت کچھ بدبو دفع کی جاسکتی ہے مگر سائنس دان اب یہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے  
گھاس سے بدبو دفع کرنے کے علاوہ اور دوسرے زیادہ اہم فوائد حاصل کیے جاسکتے  
ہیں مثلاً معالجین کا قول ہے کہ کلوروفل زخموں اور پھوپھوں کے جلد بھرنے میں مدد دیتا  
چلدی امراض کے لیے مفید ہے اور ساختوں کی بالیدگی کو تحریک پہنچاتی ہے۔  
کی تصدیق سے پہلے ہی اب امریکی دوا ساز کمپنیاں اس سبز جوہر کو بعض کتوں  
میں شامل کر رہی ہیں جن کو دانتوں کے امراض اور جھلے ہوئے زخموں کے لیے  
ایجاد کیا جاتا ہے۔ بالوں کے لیے کلوروفل کے لوشن (دھواں) تیار کیے جاسکتے  
ہیں۔

(ادارہ ہمدرد صحت)

تیس ہزار سو دو سو ستر سال میں اور دو سو ستر سال میں مہلک لیا۔ اس نے  
انہوں تک پھروان نہیں لگایا اور پائے اور بوٹ بھی استعمال نہیں کیے اور بلاشبہ لیڑیا  
میں مبتلا ہوا تمام ضروری احتیاطوں کو نظر انداز کر کے وہ صرف دوا پر ہی متحمل کرتا  
رہا جسکی بدلت اسے لیڑیا کی کوئی شکایت نہیں ہوتی۔ نیروبی کے تحقیقاتی مرکز میں بھی  
وہ بدستور دارا رہا کہ نئے قرص بتا رہا اس کے بعد چار اناٹائی پھوپھوں سے (جو لیڑیا کے  
حامل ہوتے ہیں) خود کو کٹوا لیا۔ جب ان پھوپھوں کو چیر کر دیکھا گیا تو ان میں لیڑائی طفیلیات  
بڑا ہر موجود تھے مگر اس کے باوجود ڈاکٹر گڈون لیڑیا کے حملہ سے محفوظ رہا۔

ان تجربات سے ظاہر ہو گیا کہ دارا پر مہلکی گرم کی رازانہ خوراکوں میں لیڑیا کو بخوبی روک  
سکتی ہے اور اگر اسے مسلسل سال بہت کم بھی جاری رکھا جائے تو اس کوئی ناگوار مضر  
اثرات نہیں پیدا ہوتے۔ سیاحین گنگو میں مزید تجربات زیادہ وسیع پیمانہ پر عمل میں  
لائے گئے۔ دیہات میں ہیں دوا کے فائدہ کا اندازہ کرنے کے لیے ایک گاؤں کی ساری  
آبادی کو جن میں مختلف عمروں کے ۳۰ افراد شامل تھے سرمایہ بینڈوں میں جبکہ لیڑیا  
عام طور پر منتقل ہوا کرتا ہی گھاس یا زیتون کے آگرم فی ہفتہ کی خوراکیں دی گئیں۔ تجربے

گھاس دنیا کی ایک قدیم ترین اور حقیر ترین چیز اب یکایک دولت کا سرچشمہ  
بن گئی ہے۔ دنیا کی کیمیائی کمپنیوں نے اس میں فائدوں کے زہین امکانات دیکھ کر گھاس  
کی دقیق تحقیقات شروع کر دی ہے۔

چنانچہ اب معمولی گھاس سے نکلے ہوئے گہرے سبز سفوف کے چند ٹکڑے  
اپنے ہم وزن سونے کے برابر قیمت رکھتے ہیں اس سبز جوہر کی بدولت دجن کو کیمیائی  
اصطلاح میں کلوروفل (اخضرین) کا نام دیا گیا ہے۔ نئی نئی کیمیائی تجارت کا بازار  
گرم ہو گیا ہے۔ اس مادہ جو ہر سے یکایک طرح طرح کے دافع بدبو محلول، سفوف اور  
قرص تیار کرنے کی وسیع صنعت کا زرخیز میدان پیدا ہو گیا ہے۔

امریکیا میں تجارت نے اسٹافروغ حاصل کر لیا ہے کہ گزشتہ سال اس کی  
فروخت تین ملین پونڈ ۳۵ ارب روپیہ تک پہنچ چکی ہے اور اب یہ کراچی سفوف ہوا  
کو صاف کرنے کے بعد پورا دگر دہنی کو دور کرنے کے لیے مختلف مرکبات، محلولات  
اقراص و بخارات کی شکل میں بکرتا استعمال کیا جاتا ہے۔

انہ اطلاعات سے پتہ چلتا ہے کہ اب نازک دماغ لوگوں کے لیے اس سے  
تیار کی ہوئی مندرجہ ذیل چیزیں جلد ہی بازار میں رونق اور جاگہی پیدا کر رہی ہیں۔  
رشاشات، لباس پر چھڑکنے کی دوائیں جن سے بدن اور پسینہ کی ناکارہ بدبو کا دورِ بیماری  
کتوں کی غذائیں جن سے کتوں کی بدبو دفع ہو جائے گی۔

# میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(حکیم عبدالستار صاحب بیگم کی کراچی)

”اگر بیگم سچی تو جماع کیے بغیر یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ استاد صاحب؟“  
”اس معاملہ میں حمل پورا ہو رہا ممکن ہے۔ لیکن اس معاملہ میں حقیقت کو معلوم کرنے کے لیے مزید معائنہ کرنا چاہیے۔“

بیگم صاحبہ کو پرائیوٹ ملنے کو کہا گیا۔ بیگم صاحبہ کا چہرہ صاف کہہ رہا تھا کہ وہ رازِ مرام یہ نہیں جانتیں۔ بیگم صاحبہ سے مزید دریافت کرنے سے پتہ چلا کہ پانچ ماہ پہلے ایک رات کو انھوں نے خواب میں دیکھا کہ سرفراز صاحب نے ان کو معاف کر دیا اور باعزت دوبارہ اپنا لیا۔ پس کیا تھا اس خیال کے آتے ہی بیگم نے خواب ہی میں لطف ہم بستی اٹھایا۔

اس روز سے بیگم کو حیض آنا بند ہوا۔  
بیگم کی یہ بات سن کر استاد صاحب فوراً حیرا اٹھے، ”بیگم بھئی؟“  
”اتاد سے میں نے دریافت کیا: قبلہ یہ تو فرمائیے کہ خواب میں ہم بستی کے خیال سے کیا حمل رہ سکتا ہے؟“  
”ضرور رہ سکتا ہے۔ وہ حمل بچہ کی شکل تو نہیں لیکن گوشت کا ایک لوتھڑا ہوتا ہے!“

سرفراز صاحب کو اس حقیقت سے آگاہ کیا گیا اور ساتھ ہی یہ بتلائی گئی کہ زچگی تک بیگم کو اسی حالت میں رہنے دیا جائے اور اگر بچہ صحیح و سالم پیدا ہو تو جی چاہے وہ تزا دی جائے، ورنہ وہ بے تصور ہے۔

سرفراز صاحب نے اس رائے کو قبول کیا۔  
بیگم کو یکے بعد دیگرے ماہ پر ماہ جتنے لگے اور دسویں ماہ گوشت کا لوتھڑا خارج ہوا۔ یہ دیکھ کر سرفراز صاحب کو تعجب ہوا اور اسی وقت بیگم کو معافی بخشی۔

اس طرح یہ واقعہ میری معالجاتی زندگی میں عجیب و غریب بن کر رہ گیا۔

## نو نہال آپ کے بچوں کا دل پسند ٹانگے!

”کیا آپ کو یہ معلوم ہے کہ عورت کو بھی احتلام ہوتا ہے اور مادہ احتلام ہارڈ کے ذریعہ رحم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ اس چیز کا یقین مجھے اپنی معالجاتی زندگی کے ایک واقعہ سے ہوا۔“

میں اس زمانہ میں پڑھ رہا تھا۔ ہندوستان کے مختلف علاقوں کا دورہ کر کے علمیں ترقی حاصل کرنا میرا مشنا تھا۔ میرے استاد لکھنؤ میں رہتے تھے میں بن سے لکھنؤ کے غرض سے لکھنؤ گیا۔ وہاں کے قیام کے دوران میں یہ عجیب و غریب واقعہ پیش آیا۔

سرفراز حسین نامی لکھنؤ کے ایک رئیس تھے۔ ایک دفعہ وہ اپنی بیگم کی بعض موٹگیوں کے دوران کی یہ ناراضگی دونوں کے درمیان جدائی کا سبب بنی۔

اس واقعہ کے دو سال بعد سرفراز حسین صاحب کو پتہ چلا کہ بیگم کا بیٹ لکھنؤ میں ہے۔ سرفراز صاحب کو شک گزرا اور انھوں نے ڈاکٹری معائنہ کا انتظام لیا۔ ڈاکٹروں نے رائے دی کہ بیگم حاملہ ہیں اور دن چڑھ رہے ہیں۔ ڈاکٹروں کی رائے سے سرفراز صاحب کو تعجب ہوا۔ وہ مارے غصہ کے بے تاب ہو گئے۔  
”بیگم کو زور و کوب کرنا شروع کر دیا۔“

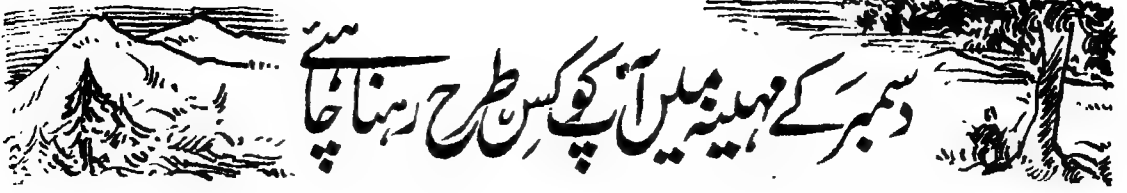
”بتاؤ تیرے یا رکنا نام کیا ہے؟“  
سرفراز حسین جانیے، میں تو ابھی تک آپ کے دامِ محبت میں گرفتار ہوں۔ خدا کی قسم آپ کے سوا دنیا میں جتنے مرد ہیں وہ سب کے سب میرے ان ہیں جی، میرے بھائی!“

لیکن سرفراز صاحب بیگم کی کب ماننے والے تھے۔ ایک اور ڈاکٹر جسے رجوع ہوئے۔ اس نے بھی وہی کہا جو پہلا ڈاکٹر کہہ چکا تھا۔

”ٹنگ! اگر سرفراز صاحب ایک روز میرے استاد کے پاس آئے۔“  
”ناتوا! بیگم کو بھی لیتے آئے۔ استاد صاحب نے بیگم کا معائنہ کیا۔“

”جی، اس میں تو کوئی شک نہیں کہ بیگم صاحبہ حاملہ ہیں۔ اور پھر باطن رنج کر کے استاد صاحب نے فرمایا: دستار صاحب آپ بھی نیکو دیکھیں۔“

”حکیم استاد میں نے مریضہ کی نبض کو دیکھا۔ رفتار تیز تھی اور حاملہ کی شہادت جسے دے رہی تھی۔ میں مجھیرت ہو گیا۔“



دھڑکتے پیدا کر دیتا ہو جس کے نتیجے میں سردی کا احساس نہیں ہوتا اور کچھ دنوں بعد اس سے کھفیت کے بجائے فرحت محسوس ہوتی ہے۔

ہاں اس بات کا خیال رکھیے کہ غسل ایسی جگہ کیا جائے جہاں ہوا کے صحو کے بغیر غسل خانہ ہو تو بہتر ہے لیکن وہ بھی بالکل بند نہ ہو۔ اس میں ہوا کی آمد و رفت کے لیے کوئی دروازہ یا کھڑکی ضرور ہونا چاہیے۔ وقت غسل خانہ میں انجھڑی یا لٹا جھڑی کر نہ رکھی جائے ایسا کرنے سے خطرناک واقعات پیش آچکے ہیں۔ اگر غسل خانہ دروازہ اور روشنی کی ضرورت ہو تو اس میں موسمِ ہتی سے روشنی کر سکتے ہیں لیکن گرمی و تواس کی روشنی میں شوق سے غسل کیجیے غسل کے بعد جسم کو تولیہ سے بھیج کر پچھلے اور اس کے بعد صاف لباس پہن لیجیے۔

**لباس :-** لباس تقریباً وہی ہونا چاہیے جو نومبر کے مہینے میں بیان ہو چکا ہے۔ گرم لباس پہنا جائے لیکن اگر ادا کی لباس کی استطاعت نہ ہو تو سردی سے بچنے کے لیے روٹی کی صدری ضرور پہنیے۔ اس مہینے میں سردی زیادہ بڑھ جاتی ہے اس لیے آپ کو لنگ پرتو شک ضرور بچھائیں اور اوپر لیف اور ڈھیر۔

**سیر و تفریح :-** سیر و تفریح اور ورزش ایسی چیزیں ہیں جو انسان کے لیے کسی موسم میں بھی مفید نہیں ہیں بشرطیکہ ان کو جسمانی قوت اور موسمی حالت مطابق انجام دیا جائے۔ اگر آپ خف اور کمزور ہیں اور اس مہینے کی سردی کو برداشت نہیں کر سکتے تو آپ کے لیے سب سے بہتر ورزش یہ ہو کہ دھوپ میں بیٹھ کر کتوں کے تیل سے، نہ کہ تیل لیکن اگر آپ ہر طرح شدت و توفان ناپسند تو ۵-۶ بجے کے درمیان حدت میں بار بار جوائے اور ضرورت سے فارغ ہو کر کھلے میدان میں سیر و تفریح کے لیے جائے اگرچہ آپ کے گرم کرے سے نکلنے ہوئے کچھ تکلیف ضرور محسوس ہوگی لیکن خون بہتی تھوڑی دیر میں رفتار سے جائیں گے آپ کا دھڑان خون تیز ہو جائے گا ورنہ میں گرمی پیدا ہو جائے گی۔ آپ سرد ہوئے سے تکلیف کے بجائے راحت محسوس کریں لیکن اگر آپ کسی وجہ سے باہر نہ جاسکیں تو کشتادہ کمرے میں اپنے تیل سے کھانا کھا کر کوئی مناسب ورزش کیجیے۔ سیر و تفریح یا ورزش سے فارغ ہونے کے بعد نیم گرم پانی سے غسل کیجیے اور کپڑے پہن کر ناشتہ کے لیے تیار ہو جائیے۔

**ناشتہ :-** دسمبر کے مہینے میں ناشتہ ضرور سوت اہمیت رکھتا ہے۔ اس وقت نیند سے بیدار ہونے کے بعد ناشتہ کے لیے طبیعت بے تاب ہو جاتی ہے کیونکہ اقل تو ان دہائی اندرونی جسم حرارت کے بڑھ جانے سے بھوک غیر معمولی بڑھ جاتی ہے دوسرے رات کو کھانا کھانے سے ہونے بھی دس گھنٹے گزر جاتے ہیں یہ حال آپ کی سیر و تفریح اور ورزش سے فارغ ہونے کے بعد ۸ بجے کے درمیان ضرور ناشتہ کر لینا چاہیے۔ ناشتہ میں لپے مزاج اور حالات کے مطابق ناشتہ

دسمبر کا مہینہ بھاریوں کی شدت کا پہلا مہینہ ہے۔ اس مہینے کے تقریباً نصف سے جاڑے کا چلہ شروع ہو کر جنوری کے آخر میں ختم ہوتا ہے جس میں کڑا کے کی سردی پڑتی ہے جس طرح ہستی اور جن کے مہینوں میں زمین و آسمان کی فضا کڑا کر نارین جاتی ہے اسی طرح دسمبر اور جنوری میں یہ فضا کڑا کر زہر پر سے بدل جاتی ہے۔ مکان سے باہر نکلنے کو دل نہیں چاہتا۔ ہر وقت لحاف میں لپٹے لیٹے یا انجھڑی کے پاس بیٹھے لیٹے ہی رہ جاتے ہیں۔ بریلی ہوا میں چلنے لگنے میں جن کے منہ سے بدن کپکپاتے لگتا ہے پانی اس قدر ٹھنڈا ہوتا ہے کہ برت کو مات کرنا پڑے۔ اس میں ہاتھ ڈالنے سے انگلیوں میں شیع ہونے لگتا ہے جو ان دن درشت آدمی اس مہینہ کی سختیوں کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں لیکن بچوں اور بوڑھوں میں اس کی شدت کو برداشت کرنے کی قوت کم ہے اس لیے ان کو اس مہینے کی سردی سے بچنے کے لیے بہت زیادہ محتاط رہنا چاہیے۔

اس مہینے میں شدت کی سردی سے بچنے کے لیے خاص لباس اور خاص خوراک کی ضرورت ہے اس لیے امیروں کو جاڑے باسانی برداشت کر لیتے ہیں اور غریبوں کو غیر معمولی تکلیفوں کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ ان کو سردی سے بچنے کے لیے نہ تن ڈھانکنے کے لیے مناسب لباس میسر آتا ہے اور نہ مناسب غذا میں ملتی ہیں۔ آگ اور دھوپ کی تپش ہی ان کو سردی سے بچاتی ہے جو مزاجاً لپٹے ہی ہو لگنا کر کہا جاتا ہے رات کو آگ اور دن کو دھوپ بھاریوں میں جائیں لیٹے لیٹے دینار

بہر حال جاڑوں کی تکلیف وہ سردی سے محفوظ رہنے اور اپنی تن درستی کو برقرار رکھنے کے لیے جس طرح امیروں کو ضرورت ہو اسی طرح غریبوں کو بھی ہے۔ ہر ایک کو اپنے حال کے مطابق اپنے سہنے کھانے پینے اور اونٹن مہینے کا انتظام کرنا ضروری ہے۔

**صفائی :-** آپ اپنے مکان کی مجموعی صفائی اکتوبر کے مہینے میں کر چکے ہیں۔ لیکن جزوی صفائی سے کسی حالت میں بھی غافل نہیں ہونا چاہیے۔

روزانہ فرش پر بھاری دھوپ پانی کے آٹھ دس دن میں دیواریں اور چھت کو ضرور صاف کیا جائے۔ بدن کی صفائی کے لیے غسل بہت ضروری ہے گرمی ہو یا سردی اس سے قطعاً غافل نہیں ہونا چاہیے۔ البتہ اس مہینے میں سرد پانی کے بجائے نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ اول تو روزانہ غسل کرنا ہی بہتر ہے لیکن اگر آپ کمزور یا بوڑھے ہیں تو ہفتہ میں دو بار تو غسل ضرور کیجیے۔

نہاتے وقت سردی کی شدت سے آپ کی طبیعت ضرور گھبرائے گی۔ لیکن جب آپ ہنا کر فارغ ہوں گے تو آپ کے ہاتھ ہاتھ بھاش بھاش اور چہرہ دھالاک پائیں گے اور جس سردی سے آپ غسل سے پہلے خوف زدہ تھے اس سے فرحت محسوس کریں گے۔ وجہ اس یہ ہو کہ مل کر نہانے سے جلد بدن سے چھٹا ہوا میل کھیل دور ہو جاتا ہے اور بالیک سے بالیک رگوں میں دوران خون تیز ہو کر تمام بدن میں قوت

تورات کا کھانا شاید زیادہ رنجش رکھا سکیں البتہ اگر آپ کا معدہ قوی ہو اور  
مختصاً شہ آگے کو کافی نہیں ہو تو آپ اس کو بڑھا سکتے ہیں لیکن اس کا خیال  
ضرور رکھا جائے کہ ناشتہ صرف اس قدر کیا جائے کہ دوسرے وقت تک لکھی  
طرح ہضم ہو جائے اور آپ کے کھانے تک تیرہ بجو تک آئے۔ سہ پہر کے ناشتہ  
کے بعد آپ کوئی داعی کام نہ کیجیے بلکہ سیر و تفریح کیجیے یا کوئی مکمل مشلا  
شیں بہدیشن وغیرہ کیلیے۔ اگر آپ کی جسمانی حالت اجازت دے تو دوسری  
سخت ورزشیں بھی کر سکتے ہیں۔

**رات کا کھانا۔** رات کو ۸ بجے کے درمیان کھانا کھا لیجیے۔ کھانے میں  
دوسری ترکاریوں شہنہ جقدر آدھا جو کچھ بھی وغیرہ کی بھیجیے یا ان کو گوشت کے  
ساتھ کھا کر دئی سے کھاتے یا دال جاواں یا شوربہ جادل نوش فرمائیے۔ بریانی  
یا پلاؤ بھی مناسب ان کے علاوہ شامی کباب گولہ کباب پھل اور مرغ کا گوشت  
بھی اس بیماریہ کے لیے بہترین سالن ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد چند کامزہ بدلنے کے  
لیے زبردستی کوئی مناسب طوطا یا مٹی کی کھیلکتے ہیں۔ اگر رات کو دودھ پینے کی عادت  
تو کھانا کھانے وقت اس کی گنجائش رکھیے اور پونے سے آدھ گلیٹے چلے دے دی لیجیے۔  
تعلیم اس مہینے میں نو اور دس بجے کے درمیان بستر پر لیٹ جائے۔  
دوسری تشکلات سے طبیعت کو ہٹا کر آرام کی نیند لینے کی کوشش کیجیے سر کی  
شدت پر زور سے لیے اس سے محفوظ رہنے کے لیے نیچے کذا تو شک اور اوپر چھ  
درمیانے لیکن سونے وقت اپنا منہ اٹاف سے باہر رکھیے۔ سر کو ٹھنڈی ہوا  
سے بچانے کے لیے سر پر کٹوپ اوڑھ لیں۔ اگر آپ رات کے وقت نیند سے  
بیدار ہو کر پیشاب کرنے یا کسی دوسری غرض سے باہر جانا چاہیں تو نو کوئی لمبی  
رضائی اور چادر اوڑھ کر کمرے سے باہر جانیے جس کمرے میں سوئیں ہیں میں تازہ  
ہوائی آمدورفت کے لیے کمر کی یا روشندان ضرور کھلا رکھیں۔ کمرے میں آگیاں جلا  
کر بھی نہ سوئیں اور نہ لالین یا پیرا جلتا ہوا رکھیں اس قسم کی غفلتوں سے  
بعض اوقات خطرناک واقعات پیش آجاتے ہیں خصوصاً سب کمرے کے دروازے  
بند ہوں اور اس میں کوئی کڑی یا روشندان ہو کسی کسی مقام سے ایسی اطلاع  
اخبار میں شائع ہوتی رہتی ہیں کہ رات کو کٹری سے بچنے کے لیے کوئی گلی جلا کر کڑی  
بند کر کے سو گئے اس کے باعث کمرے کے اندر زہری گیس بھری۔ سوئو لوگ تازہ ہوا  
میں تڑپا اور ہیبت کے لیے سو گئے جس کو کمرے کے دروازے نو کوئی لالین  
اس طرح لالین اور جلتا ہوا چرل چھوڑ کر سنا بھی خطہ سے خالی نہیں اگر ان  
سے ہلاکت تکلف نہ پہنچے تو صحت پر مضر اثر ضرور پڑتا ہے۔

نو اور دس بجے کے درمیان سو کر صبح ۶ بجے کے درمیان بیدار ہو جائے اور  
ضروریات خانہ ہو کر سیر و تفریح یا ورزش کیجیے۔

دوڑ جاتے، ممکن ملتی، ٹوسٹ نمک پائے پڑھے حلوے، مٹھائی اور مغزیات میں سو  
کوئی پرستہ مال کر سکتے ہیں۔ سب سے بہتر یہ کہ دو آدھے کھا کر اوپر سے ایک ملاوڑ  
لیجیے۔ یہ ناکافی ہو تو اس کے ساتھ نمک پائے یا ٹوسٹ بھی کھا لیجیے۔ اگر اس کو بھی  
زیادہ مفید اور مقوی ناشتہ کرنا چاہیں تو دو آدھوں کو توڑ کر ان کی زردی و سفیدی  
بک بک میں نکال کر چھپے سے خوب بھینٹیں، اس کے بعد آدھی چٹائی تک کسی کنور وغیرہ  
میں ڈال کر گرک رکھیے اور اس میں چند نوٹیں بھی ڈال دیجیے۔ بہتر فیکس سبز جوب میں تو  
ن انڈوں کی زردی و سفیدی اور ساتھ ہی ایک ڈیزھ چٹائی بھی ڈال کر جلد  
بہر چھپے سے چلاتے ہیں اور اپنی ہلکی رکھیے۔ چند منٹ میں گاڑھا ہو کر حلوہ بن جائیگا۔  
جبکہ یہ ت چاہے تو اس میں مغز بادام اور مغز بادستہ تراش کر ڈال لیے اور پھر میکر مچھ  
نہایت لذیذ ناشتہ ہو گا جو بدن کو غذائیت دینے کے علاوہ اس میں قوت و حرارت بھی  
پیدا کرتا ہے۔ یہ حلوہ کھا کر اوپر سے دودھ بھی پی سکتے ہیں۔

گڑ کے اور برقم کا ناشتہ ہی دوسری ہی تو بہتر ہے۔ تیار کردہ حلوے سرگاکر  
بہترین شہ کھانیے۔ یہ حلوے لذیذ ہونے کے ساتھ ہی دلچسپ اور خوش ذائقہ بھی ہیں  
حلوے، شہ مرغ، حلوے، مغز سرکشک حلوے، ماش (اڑو کی) مال کا حلوہ، حلوے  
نعمت ترین حلوے ہیں۔ یہ ہمیں خون کی پیداوار کو قوت دیکر اس میں قوت و حرارت  
پیدا کرتے ہیں جس کی ضروریات کو دوسری کر بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ عمر کی اس منزل پر پہنچ چکے ہیں یہاں پہنچنے کے بعد مزاج گھبراہٹ و کمر  
کھنس و دھبہ جی شہکاتیں پیدا ہو جاتی ہیں تو حلوے گھلیو یا پٹیاں ایک بھر  
برقم یا برقم کو غذائیت اور قوت دینے کے علاوہ ان امراض کو بھی دور کرے گا۔

دین مستورات کے لیے حلوے شہری ایک مخصوص ناشتہ جو جوان کے مخصوص  
نونی ہضنا کو طاقت دینے کے علاوہ عام مقوی بھی ہے جو ان کے مرض سلین کو دور کرتا ہے۔  
دو پہر کا کھانا۔ اس مہینے میں دو پہر کا کھانا ایک بچے تک کھانیے۔ چھند  
گاڑو کو کچھ وغیرہ سبز ترکاریاں تنہا یا گوشت کے ساتھ پکائی ہونی چاہی یا پھلے  
کھاتے کھاتے۔ اگر سبز ترکاریاں تنہا پکائی جائیں تو ان کو بھی اور سارے کے ساتھ  
پھل کر خور سے پانی کا چھینٹا دیتے اور چھپے سے چلاتے جانیے یہاں تک کہ وہ  
گرم گس جائیں اور ان میں خالص پانی بھی نہ رہے اس طرح پکائی ہوئی سبز ترکاریاں  
غیر ہوتی ہیں۔ ان کو گوشت کے ساتھ پکا یا جائے تو اس صورت میں بھی شوربا  
نہ نہ کھا جائے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مٹھائی یا کوئی مناسب پھل کھا  
کر پہر کا ناشتہ۔ دوسرے مہینے میں سہ پہر کا ناشتہ چارہ پانچ بجے کے درمیان  
پایا جائے تو اس میں کھن یا تھوڑے نمک پائے یا ایک آدھ بسکٹ کھا کر اوپر سے  
پھل مال چاتے پی لیجیے بس ہی ناشتہ کافی ہو اگر اس سے زیادہ ناشتہ کریں گے



# مارمونوں سے دنیا میں قائم ہوگا!

از مولوی اسرار احمد صاحب آزاد



کی موجودگی کا ثبوت اس وقت ملتا ہے جب یا تو اس جسم کے کسی غدہ، گلی، کپڑے دیا جاتا ہے یا پھر اس کے افراز (دھڑون، کوجنٹیا) داخل کیا جاتا ہے اور ان اعمال کی وجہ سے جسم میں جو تغیرات رونما ہوتے ہیں، وہ جسم میں ان رطوبتوں کی موجودگی کا ناقابل تردید ثبوت پیش کرتے ہیں۔



نصف صدی سے زیادہ مدت گزری جب اندرونی افرازات کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنے کے لیے تحقیقاتی مہم شروع کی گئی تھی اور یہ مہم اب تک جاری ہو اور اس سلسلے میں سب سے پہلا انکشاف یہ ہوا تھا کہ ان اندرونی افرازات کا مکمل لبلبہ

کی رطوبتوں کو خون سے علیحدہ کر دیتا ہے۔ اس کے بعد یہ بات ثابت ہوئی کہ گردہ (غده فوق الکلیتہ) سے خارج ہونے والی رطوبت جسے ایڈری، جن خون میں داخل کر دی جلتے تو وہ شریانوں میں خون کے دباؤ کو بہت زیادہ سکتی ہے۔ اس کے بعد یہ بھی انکشاف ہوا کہ غده درتہ سے خارج ہونے والی انسان کی قوت جنم و جذب غذا پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

گزشتہ عالمگیر جنگ سے پہلے ہی سلسلے میں یہ بات بھی دریافت ہوئی کہ الرحم سے جو اندرونی افرازات خون میں داخل ہوتے ہیں وہ عورتوں کی تمام اعضا اور ان کے اعضا کو متناسب بنانے میں امداد کرتے ہیں۔ اس سے کہ پودوں میں بھی پائے جاتے اور ان پر اثر ڈالتے دیکھتے ہیں۔ چنانچہ جب بہت کم پودوں کی مقدار میں پودوں کے اندر داخل کیے جاتے ہیں تو ان سے پودوں نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

یہ دریافت جرمین سائنس دانوں ڈاکٹر ڈیلمیر، ہولگ، پروفیسر ڈیلمیر اور ایس۔ آئینم نے برلن میں کی تھی۔ اس دریافت کے بعد اس سلسلے میں مزید تحقیقات کی گئی ہیں نے فن علاج نیز پودوں کے نشوونما کے متعلق ایک

یا سہتم متحدہ امریکامیں جدید اسلحہ اور سامان جنگ کے سلسلے میں بحری بری اور فضائی فوج کے سپر لاوران، عظیم کی ایک مشترکہ مجلس قائم ہو اس مجلس کے صدر ڈاکٹر وینورٹش نے حال ہی میں اس خیال کا اظہار کیا ہے کہ ایک نہ ایک دن اندرونی افرازات دھڑون کی بدولت انسان کی ایک نسل پیدا ہوگی جس کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ متحد ہو کر امن و عافیت کی زندگی بسر کر سکیں گے۔ سوال کیا جاتا ہے کہ آج دنیا بھر میں سائنسدان اس درجہ غور فکر کے ساتھ جن اندرونی افرازات دھڑون کی تحقیقات کر رہے ہیں اور جنہیں ہماری زرعی اور طبی زندگی میں روز بروز ایک امتیازی درجہ حاصل ہوتا جا رہا ہے، آخر وہ کیا چیزیں؟ اور وہ انسان حیوانات اور نباتات کے کردار یا صحت کو بنیادی طور پر کس طرح تبدیل کر دیتے اور کر سکتے ہیں؟

ان سوالات کے جوابات معلوم کرنے کے لیے سب سے پہلے جاننے کی ضرورت ہو کہ جسم انسانی میں نظام عصبی، نظام عروقی کے مانند نظام غدیدی بھی ہوا اور اس نظام غدیدی میں دو قسم کے غدود (گلیٹیاں) شامل ہیں۔

۱۔ قناتی غدود (نالی دار گلیٹیاں) ان گلیٹوں میں نالیاں پائی جاتی ہیں اور ان کے افرازات یا رطوبتیں عموماً بشری ساخت تک پہنچ کر خارج ہو جاتے ہیں چنانچہ جلد بدن میں پسینہ کی گلیٹیاں، جگر کے لبلبہ، خصیتین، اویسٹینی اور خصیۃ الرحم وغیرہ کو ہی قسم کی گلیٹوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

۲۔ غیر قناتی غدود (بے نالی گلیٹیاں) اس قسم کی گلیٹوں میں کوئی نالی نہیں ہوتی بلکہ وہ اپنے پیدا کردہ افرازات کو اس خون میں شامل کرتی رہتی ہیں جو ان کے اندر سے ہرگز گزرتا ہے۔ ان میں غده درتہ، تھائیرائیڈ گلیٹینڈ، غده خیمہ، پینکریٹا گلیٹینڈ، اور کلاہ گردہ، سوپرا رینل گلیٹینڈ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ بے نالی گلیٹیاں اپنی جن رطوبتوں کو خون میں شامل کرتی ہیں، درحقیقت وہ ان رطوبتوں کے ذریعہ بعض کیمیادی مادوں کو ایک عضو سے دوسرے عضو تک پہنچانے کا کام انجام دیتی ہیں یہی رطوبت اندرونی افرازات یا ہارمونز کہلاتی ہیں اور بیشتر حالات میں خون کے اندر ان اندرونی افرازات کی مقدار اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ خون کے تیز بہ سے بھی ان کی موجودگی کو ثابت کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ البتہ جسم میں ان اندرونی افرازات

پیداوار میں میدی زیادہ اضافہ کر دے گا اور ان کے ذریعہ حیوانات اور نباتات کی پیداوار اور نشوونما میں ایک انقلاب آجائے گا۔ مثلاً ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ اگر ایک نئے جنسی ہارمون کو بھینروں کے جسم میں داخل کر دیا جائے تو وہ سال میں دو بار بچے دے سکتی ہیں۔ ان ہی ہارمون کے استعمال سے گائیں مسلسل دودھ دے سکتی ہیں۔ نیز سورنیوں کو ایسے ہتھال سے بچھڑنے سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ ملک کے ۳۶ زرعی کانٹوں اور بہت سی تجربہ گاہوں میں اس قسم کے تجربات کیے گئے ہیں اور وہ کام یاب ثابت ہو چکے ہیں۔

بہر حال یہ افرازاں ہارمونز (جس طرح نباتات و حیوانات کے نشوونما میں مدد دیتے اور ان کے اندر بددست انقلاب پیدا کرتے ہیں) بیماریوں کے علاج میں بھی کارآمد ہوتے ہیں اس طرح یہ قوموں کے نفسیاتی امراض و بغض و کینہ، عداوت و حسد وغیرہ کو نیست و نابود کرنے میں مزید ثابت ہو سکتے ہیں اور ان سے قوموں کی کامیابی و خوشحالی کو اس اعتبار سے دیکھنا کہ ان کی اس مشین کوئی کوکہ "ایک نہ ایک دن اندرونی افرازاں کی بدولت انسان کی ایک ایسی نسل پیدا ہوگی جس کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ مل کر امن و عافیت کی زندگی بسر کریں گے" بعید از قیاس نہیں کہا جاسکتا۔



اور حقیقت یہ کہ اگر دنیا کو کسی اور طریقہ پر نہایت سے محفوظ نہیں رکھا جائے تو ایسے ہارمونز کے ذریعہ جنگ کا راستہ اختیار کرنے سے نہ صرف روکا جاسکتا ہے لیکن اس سے قبل کہ ہارمونز کے ذریعہ انسان کو پیداوار میں اضافہ کرنے اور اس طرح جنگ کے ایک بڑے سبب کو ختم کرنے کے قابل بنایا جاسکے۔ جس موجودہ ذہنی رجحانات کو تبدیل کرنے کے لیے کوئی اور تدبیر بھی اختیار کرنا ضروری تھی۔

بہر حال اس پیکار کا ادراک بھی پودوں پر ہارمونز کے اثرات کے تجربات کیے ہی جا رہے تھے کہ ان سائنس دان حضرات کے ذہن میں بعض ایسی گھاس پھوس کو نابود کرنے کا خیال پیدا ہوا جو فصلوں کے ساتھ پیدا ہو کر ان کو نقصان پہنچاتی تھیں۔ چنانچہ اس کے بعد اس گھاس پھوس کو تباہ کرنے کی تدبیر بھی غور و خیر سے لگائی گئی اور ۱۹۴۰ء میں تین برطانوی سائنس دانوں نے ایک ٹیمیل میں ڈاکٹر سیلڈ اور ڈاکٹر لیکسن کو جو ہارمونز کے ذریعہ جنگی فصل کو تباہ ہونے سے محفوظ رکھنے میں مصروف تھے، یہ تجربہ بھی ہوا کہ اگر ہارمونز کو مقررہ مقدار سے زیادہ استعمال کیا جائے تو اس سے جنگی فصل کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا لیکن جنگی فصل کو خراب کرنے والی ایک گھاس ضد و نیست و نابود ہو جاتی ہے۔ اس طرح فصلوں کو نقصان پہنچانے والے گھاس پھوس کو نیست و نابود کرنے کی تدبیر کا آغاز ہوا اور اب سائنس دان ہارمونز کا ایک ایسا جوہر تیار کرنے کے تجربات کر رہے ہیں جن کے ذریعہ فصلوں کو نقصان پہنچانے والی گھاس پھوس کے بچوں پر زمین کے اندر ہی حملہ کر کے انھیں اگلے بڑھنے سے روکا جاسکے گا۔

جو سائنس دان سربراہٹ رابنسن کی سرکردگی میں آکسفورڈ کی زمین پر ہارمونز لیوڈیٹری میں تجربات کر رہے ہیں، گزشتہ سال انھوں نے مردانہ ہارمونز کا بوہر بھی تیار کر لیا جو اور اس دریافت کا اعلان کرتے ہوئے اگرچہ سربراہٹ رابنسن نے بڑی احتیاط سے کام لیا تھا تاہم ان کے الفاظ تھے کہ "یہ دریافت پیدا ہونے والی ہارمونز جو عملی طب میں بچانے خود ایک مخصوص اہمیت رکھنے میں کاربئی سون کے ضروری قائل کے حامل ہوتے ہیں۔"

بہر حال اب ہارمونز کے ذریعہ بعض خطرناک امراض کا علاج کیا جانے لگا ہے اور ان سے کم از کم ایک جھلک بیماری کا علاج بھی کیا جاتا ہے اور اب ہارمونز کے ذریعہ مرد و عورتوں کا علاج کیا جاتا ہے جو توجرت انجینئر تاج برآمد ہوتے ہیں اور ان کے مردانہ ہارمونز مرض خواتین کے لیے حیرت انگیز نتائج برآمد کر سکتا ہے تاہم ان تمام باتوں کے باوجود اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہارمونز کے نام و کمال اسرار اور فوائد سے پوری پوری معلومات حاصل کرنے کے لیے جنگ کے سائنس دانوں کو پوری توجہ اور صبر سے جدوجہد جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جب ان اندرونی افرازاں کے متعلق پوری پوری تحقیقات ہو جائے گی تو اس وقت انسان امراض ہی پر نہیں بلکہ بڑھاپے پر بھی قابو حاصل کر سکے گا۔

ہیں میں شک نہیں کہ زراعت میں ہارمونز کا استعمال عند کی

# حسن کا جدید سائنسی معیار

"حسن کا اصل" کے اجزاء ترکیبی

ڈنٹ ٹروڈا اٹلانٹک ٹمبر کے مقابلہ حسن میں گزشتہ سولہ سال سے امریکہ کی "ملکہ حسن" مس امریکہ کو منتخب کرنے میں بیج کے فرائض انجام دے رہے ہیں جسکے لیے انھیں معقول معاوضہ بھی ملتا ہے حالانکہ اس دلچسپ فن کے لیے ہر شخص بلا معاوضہ خدمت کے لیے تیار ہو جائیگا۔ صحیح انتخاب حسن کا انھیں ایسا وسیع تجربہ اور فطری ملکہ ہے کہ ان کے سامنے ہر بات پر کاربائی علمی کا اعتراف جلد ہی کرنے لگتا ہے۔ اس سال ٹروڈا صاحب حسین ترین ملکہ عالم "مس یونیورس" کے انتخاب کے موقع پر بڑے بیج تھے۔

ٹروڈا صاحب کا خیال ہے کہ ہم میں سے اکثر شخص جسم کے نشیب فرازا اُبھار کی دمن میں گئے رہتے ہیں اور جب کسی حسینہ کو لباس غل میں لباس دیکھتے ہیں تو زیادہ تر اس کی ناگوں، ہنڈلیوں، کمر، کولے، سنگھاڑکھاؤ وغیرہ سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ ٹروڈا صاحب دھیر دھیر کے آدمی ہیں اور انکے سر پر دھولے بال کے گچھے بھی نظر آتے ہیں۔ گردہ نہایت زندہ دلی کیسا کہتے ہیں کہ "جناب مجھے ان باتوں سے نہ ہکاتے ہیں کوئی علامہ نہیں میں بھی اُبھاروں اور آٹاروں کو پسند کرتا ہوں" مگر آپ کی طرح نہیں! آگے چل کر وہ فرماتے ہیں: "اور دوسری چیزیں بھی ہیں جو اتنی ہی اہمیت رکھتی ہیں مگر جن پر نا تجربہ کاروں کی نظر تک نہیں پڑتی مثلاً جب آپ ساحل دریا پر کسی طرح دارخاؤن کو دیکھتے ہیں تو کیا کبھی اس کے گداہرہم کا بھی کافی جائزہ لیتے ہیں؟ دراصل یہ بھی بڑی اہم چیز ہے، یہی طرح تناسب بھی اہم ہے۔ یہی طرح شائستگی اور گھڑپا بھی اہم ہے اور یہی طرح خود داری، کردار، بناؤ سنگھار، خوش آوازی اور اخلاق و آداب کی نیک نامی وغیرہ بھی۔

**چند چٹکے** :- ٹروڈا صاحب چند گھر بھی جاتے ہیں، صحیح طریقہ پنجاب پہنیں، جو کہ شخص بہترین من بھائی عورت کو بحث پسند کر لیا جائے۔ اس کو ابھی طرح پرکھنا تو فریب ایک سائنس جو سب سے پہلے آپ اپنی آنکھیں اس علم سے سے بنائے جو کہ جلدی اور ہیکے درمیان واقع ہے۔ بہت اُبھار جو شگفتہ سینہ ایک دنیاوی خیال ہے۔ وہ شائستگی یا خوبصورتی کی علامت نہیں، اس لیے ایسے اُبھارے ہونے نمایاں ہیں۔

الی حسینہ سے کہہ دیجیے کہ آپ کو معاف ہی رکھے۔

**محکم و محکمت** :- خوبصورتی دراصل حسن تناسب کا نام ہے۔ تمام عضا لے بچے سے تناسب کا حامل ہوں۔ دوسرے الفاظ میں ہر چیز کو ایک دوسرے کی شاد دہلوتی سے ٹھیک ٹھیک بنیاد پر ہے تاکہ ایک محکم وحدت حاصل ہو اگر ایک

کر سکتی ہے۔ چھوڑنا انگوں پر غور کیجیے جس سے گلگشت اور خرام ناز کی یاد آئے ہوئی، حسینہ آپ کے سامنے سیدھی سرودھ کھڑی ہوئی ہو تو اسکی ناگوں کے درمیان سے آچھتی ہوئی نہیں نظر آتی چاہیے سولے اسکے کشادہ اسکے ٹخنوں کے ذریعہ جھلک نظر آجائے تو مصافحہ نہیں کر اور کسی جگہ سے روشنی آتی ہوئی نظر آئے اسکے شانے کو اُلوں سے زیادہ چڑھے ہوئے چاہیں۔ ہاتھ کی لٹکی کوئی ہاتھ کے بالائی حصہ دسینہ اور دھڑکا چوکھٹا بن جائیں اور گردن میں کنگو، تار اور کچھ اسکے پاس (اسکے بدن پر) جو بھی کام ہو کسی ست کار یا کارگر سے یہ ہوا کہے کھوٹے میں تیز کر نیکار ٹروڈا صاحب کے نزدیک شرافت ہے نہیں، ہم ساہا سال ٹروڈا صاحب نے امریکہ کی حسین ترین نازنیوں کی صحبت کا وہ دہ ہینا کے آرٹ ڈائریکٹر کے چپے ہیں اور مقابلہ حسن میں بیج بھی۔

کام میں مثالی امریکی حسینہ کے معیارات حسن کا مجموعہ ان کے خیال سے ہے۔ اجزاء کا مرکب ہونا چاہیے۔ اس نسخہ کے اجزاء یہ ہیں :-

- (۱) ناگیں، بینی گرینل نیسی
- (۲) جسم، سینہ اور دھڑا، سینہ و دھڑا
- (۳) رنگ، پائیر لاری جیسا
- (۴) ہاتھ، فرا کا فالڈ مینی جیسے
- (۵) ناک، میڈی کمار کی
- (۶) آنکھیں، میری لین سکیس
- (۷) بال، سوسن ہے درو کے

ان سب اجزاء کو ایک ساتھ جمع کر دیجیے جو جدید حسن کی لڑکی شہید کھوٹ میں اس کے مقابلے میں ڈراپٹ کر قدیم مشرقی تصورات حسن پر نظر ڈالیے تو میں اس فرق نظر کرنے کا جو ذیل کی تصریحات سے نمایاں ہوگا:

بلانے جان، جان جاناں، دلستان، جفا پیشہ، فتنہ طافت رُبا، شعلہ رُبا، دل رُبا، نگہ بند، سہم سن، پری پیکر، ماہ رُبا، لالہ رخ، پری دوش، سمن بر، سدل عودہ جو، بیت طائر، شوخ و تشنگ، ہوش رُبا، حوصلہ فرسا۔

مہر میں، آئینہ سما، کماں ایرو، درد ناز، غنچہ دین، مشک بو، خنجر مو، غنچہ بلند قامت، سرودھ، نازک کمر، شوخ چشم، آہو، چشم شرمگین، شہنا، نازک، نگاہ غلط انداز، نگاہ بے محابا، سبک خوار، غزال، رخا، کبک درمی، گنگام گوری گات، گداز سینہ، چاہ زرخشاں، صراحی گردن، شیریں مقال، خوش گداز، قد زباں، خندہ زریب، تبسم نہاں، دراز گیسو، زلف بچ، زلف گیوگر، زلف پیس لب، لعلیں لب، دست خانی، سات سیں، شیریں مرمریں، دست مرعون، خندہ فرق ناز، خنایا جلوہ گل، گلغام، نیک فرجام، احیا، با عصمت، نقاب پوش خور، دشن دین، دایماں، بے مہر بے وفا، سراپا ناز، تجاں لب، پیہ، ہفتائے حسن، شہنا، شمشیر عیاں، ناوک گھی، تیرمزاں، خرو لمے دراز، غارت گرجن، دنا، دندہ حسن، بانگ، شوخ بے پروا، بے عیب خد خال وغیرہ وغیرہ۔



# کاشتہ لکڑیاں

(انجناب ڈاکٹر منیل کھنڈی صاحب)

ایک آدمہ ٹوٹی ہوئی کھڑاؤں، پڑائی سلیر پرے تباہ و تہیہ پن، استروں کے لمبید و غیرہ وغیرہ، جو خف سی ترسیم یا رزم کے بعد دوبارہ کا آدمہ ہو سکتی ہیں۔ اس کے برعکس موتیں بیکار اور بار بار اچھی برسی، مٹری گلی، بوسیدہ و ناکارہ جسم کی ہر چیز کو بٹوٹے اور چپا کر کھنے کا خاص ملک ملک پابندی حیلت رکھتی ہیں اور مجبورہ ان چیزوں کو ایسی جگہ رکھتی ہیں کہ کسی دوسرے کو انکی بھنگ بھی نہ پہنچے پائے اور اگر ضرورت کیوقت کوئی دوسرا شخص تلاش کرنا چاہے تو درہرنگ نامک ٹوٹیاں مارتا رہے ہماری ہلکی صاحبہ کی ایک خاص چیز ایک بیکار سا برف کھنے کا صندوق جو ایک دن اتفاق سے ان کی غیر موجودگی میں ہم نے اسے کھول کر دیکھا تو عجب بہا نظر آئی چند خشک سیم کی پھلیاں، ایک بڑا بیسی بودا تو کا ٹمبڑا، تیل اور ایل کی خشک مٹنی، ہمارے دسترخوان کی کچی ہوئی فیر کی آدمی لپیٹ اور خدا جانے کیا کالا بالا، ہم نے ناک پر اتھ رکھ کر صندوق کا ڈھکنا بند کر دیا اور صابون و آمہ دھو کر بیگم صاحبہ کا ایک پوشیدہ ذخیرہ ہمارے ایک کپڑے دوانی جس میں بھی موجود چیزیں ایک چھوٹی برتن میں بجا ہوا نارش کا ہریم، چند کومین کی شکر چڑھی ہوئی نیم کستہ کیزاگی گولیاں، کچھ چھوٹی بڑی دوانی کی شیشیاں جنکی تہہ میں جی ہوئی نامعلوم دوائیں یہ سب تھیں۔ اسکے باوجود ہماری مصروف کردہ پڑائی چیزوں پر بٹے شدہ دستہ اعتراض کرتی رہتی ہیں، مثلاً ہماری پڑائی شکاری سپٹ کو اچھاں کر رہتی ہیں کفر غلطی یہ بٹری ٹوٹی، استروں چاکٹ ہو گیا، جیسے مٹری مچلیوں کی پڑائی جڑیہ پڑنے بیکار جوتے جنکے تے غائب ہیں، کس کام کے ہیں یہ بیکار پاپن، تکی منڈال کو دیکھ چٹ کر گئی، جی بھینکے اس خرافات کو اس نگہ میں اپنے پڑو چھوٹے کی نشن کمونگی“ دق اگر ہم نے ایک دن اپنے گھر کے پوشیدہ جمع کردہ اثاثہ البیت کا جائزہ لیا اور مندرجہ ذیل نسبت مرتب کر ڈالی :-

- (۱) مختلف چیزوں کے ڈھکے، مثلاً کالج کی کستہ برتنوں کے بچے ہوئے چھپکے بوتلوں کے پیچ دار شاہ ڈھکے مختلف چیزوں کو ڈھکے کی نیم کستہ لپٹیں وغیرہ۔
- (۲) مختلف چیزوں سے بھری ہوئی جڑیں، کوٹ پتلون کے تہن، کوسو، نرادیگی قبضے، باغیچے کے رڑکے تل کی ٹوٹی، چھوٹے بٹے رنگ خوردہ پیچ، ڈھیراں، پٹو، ک کیلیں، استعمال شدہ نہیں، سیاہی کی خشک تہہ جی ہوئی دوائیں، بوسیدہ کالک وغیرہ
- (۳) ایسی چیزیں جنکے اندر دوسری چیزیں آتی تھیں، بکائندہ کے نفاے جن میں

بے فائدہ چیزیں جمع کرنے کا شوق بھی عجیب چیز ہو سکتی شام سی کا ذکر جو کہ بھٹا ناٹا سے تہہ جارہا تھا حسن اتفاق سے ایک پرانے ملاقاتی سے آئی ڈیے میں چڑھ گئی، کارہ استعمال شدہ چیزوں کو حفاظت سے رکھ چھوڑنے کا ذکر کیا ڈالے گئے، آپ شاید غلط سمجھیں گے مگر واقعہ یہی ہو کہ ہماری ہلکی سیم، موتوں سے بھری ہوئی دوریوں کے جمع کرنے کا خطہ ہر اور اگر ناشی لیجائے گی مصروف کردہ چیزوں میں کم، کم سو میل بی ڈو سی بھٹے گی، اباہر سے آنے کے سیک کی دوری کو سلہانے میں وہ ماہر ہیں، سلہانے کے بعد سے نہایت طے بہت کمیز کے خانہ میں سلہانے کر رکھ دیتی ہیں، فرمائی میں کہ معلوم اس کی کب بیکار ایک ضرورت پیش آجائے، بزرگوں نے سچ کہا ہے۔

کاشتہ لکڑیاں

ماننے چٹے ہوئے ایک صاحب فوراً پول اسٹے، بی، ہاں، عورتوں کو بھی عجیب خطہ ہوتے ہیں، ہماری رفیقہ حیات کو ڈیے جمع کرنے کا شوق ہو چاکلیٹ بنے میری سگریٹ کی خالی ڈبیاں، شگار کے خالی جس، ٹوپی کھنے کے ڈیے، لی کی خالی ڈبیاں چھوٹے ڈیے بڑے ڈیوں کے اندر، پھر وہ فرمائی بہا

نے خاستہ کا آدمہ ڈیوں کو بھینکنا بڑا ظلم سمجھتی ہوں۔“  
ہماری گفتگو سن کر نوادر و کٹ کلکٹر صاحب نے بھی دلچسپی لینے ہوئے ہر غفلت فرمایا کہنے لگے، ”کچھ نہ پوچھیے، ہماری سیم صاحبہ بازار سے اپنے پڑوں بلکہ پڑیوں تک کے کاغذ صاف کر کے جمع کیا کرتی ہیں اور پھر ہم کاغذوں کو حفاظت سے کسی ایسی جگہ رکھ دیتی ہیں جسکی صحیح جگہ ان معلوم ہوتی جڑی۔ یہ کہتے ہوئے انھوں نے پاس پڑی ہوئی ایک لپٹ اٹھائی، کٹ کے دامن میں ناک لپی پھر فرمایا، ”وہ کہتی ہیں کیا معلوم کہ کسی ہٹ کر کھنے کے لیے کاغذ کی ضرورت پیش آجائے۔“

لکھنے آگے بڑھ کر پوچھا، ”یہ تو بتائیے، یہ آپنے اس غریب پڑی ہوئی یوں ناک لپا، فوراً بولے، ”خدا معلوم کہ کیا لپٹیں کی ضرورت پیش آجائے؟“  
ہم تو نہیں عموماً ”داشہ آید بکار“ کے اصول کنی صرف قائل بلکہ اس پر ان سے حامل بھی ہوتی ہیں۔ مگر یہی چیزیں جمع کیا کرتے ہیں مگر وہ صرف درکار آدمہ چیزیں جمع کرتے ہیں، مثلاً پرانے فصل اور کھیاں، ناموٹی پھلیا

ٹواک سے آئے ہوئے لفافے وغیرہ۔

ایسی چیزیں جنکو پھینک دینا کوئی سمجھ دار گوارا نہیں کر سکتا۔ مثلاً  
بلی کی گڈی جس میں صرف ۳-۴ ماش غائب تھے، بے جوڑ پاتا بے او  
نے ہلکی ہستہارات جن کی ہشت پر کا صفحہ بالکل خالی ہو۔

تہ خانے میں رکھی ہوئی مختلف چیزیں، پھولوں کے گیلے، چھوٹے بڑے  
اور غیر سالم حقہ کی استعمال کردہ سنے، پہلے حقے جو خفیف مریمک درست  
باستھتے ہیں، ہڈوں کے چھوٹے بڑے ڈبے، گزشتہ گرامی استعمال کردہ سالم  
نیاں، استعمال کردہ حقہ کی چلیں وغیرہ گو یہ اور بات ہو کہ زمین سے نیچے جا  
نے میں ان چیزوں سے ہمیشہ متھو کر س لگتی رہتی ہیں۔

قانونی یا جذباتی اہمیت رکھنے والی چیزیں، شادیوں اور مجلسوں کے  
ماتھے اور کارڈ، میز یا کالج کے امتحانات کی سندیں، گزشتہ اعلیٰ ملازمتوں  
در کے احکام، سرٹیفکیٹ اور صداقت نامے، احباب و اعزہ کے بعض یادگارا  
طو زمین، مکان اور باغات کے قبائے، چاندی سونے کے تنے، بھل پوشی  
لبسوں کے خشک پھولوں کے یا زرین ستاروں کے ڈرائیو پوشی کے طبقہ  
ملساد کے چونے، اور کوٹ، برساتی، ہوائی جھتیراں۔

بچی صاحبہ مرحومہ کا عطیہ، جالدار میز پوش، بیش مرحوم کا عطیہ طلائی سکر  
ہمکے مضامین والے ہڑانے رسالے وغیرہ۔

اس ضمن میں ایک اور اہم نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہو آپ اپنی کنجش  
گتھا پتلون یا کوٹ کی جیب میں رکھتے ہیں، ضرورت کے وقت آپ کہ  
پر دوسرا شخص اسے دلاں سے بہ آسانی نکال سکتا ہو مگر مستورات کی جیب  
ایسی معمولی ہلاکت سے شاید ہی کسی ہاتھ آسکتی ہیں مثلاً بیگ صاحبہ ذی بی  
کنجیاں میری سنگھار میز کے بائیں خانے میں ہیں دلاں سے نکال لیجیے  
میرے سینے کی چیزوں کے نیچے رکھی ہوئی ہیں۔

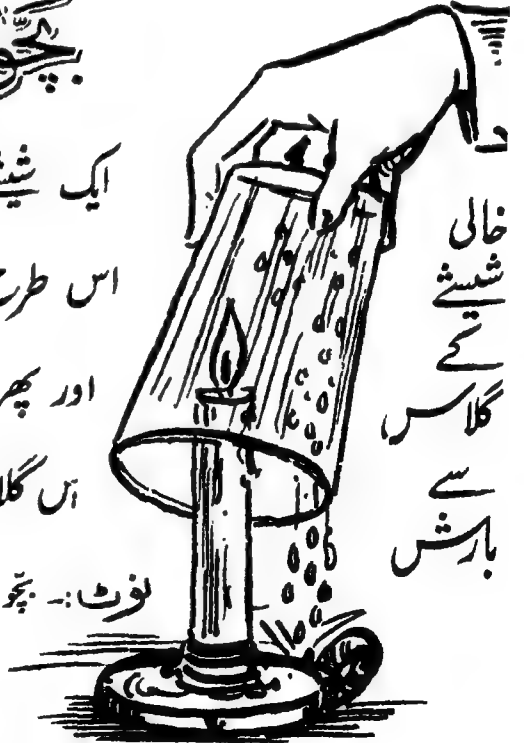
لوکل ٹرین کا وقت قریبے میں بے چارہ ہر چند ٹولتا ہوں گرجا  
نہیں ملتی ہیں۔ بائیں خانے میں مختلف چیزوں کا طوا بھرا ہوا ہو سکتا ہے  
عمر کی خالی شیشیاں، خطوط، سوئیاں، مواف وغیرہ وغیرہ جب اوپر نیچے  
تمام خالوں میں تلاش کرنے پر سبھی ناکام رہتا ہوں تو پھر واپس اگر پوچھنا  
مختصر یہ کہ اس تک دو دو میں ریل کا وقت گزرتا ہے، دریں مرحلے  
بیٹھ جاتا ہوں۔ بہر حال "داشتہ آید بکار" ایک قدیم سکہ اصول جو ہر  
میں دل سے قائل ہو گیا ہوں۔

## بچوں کی تفسیر

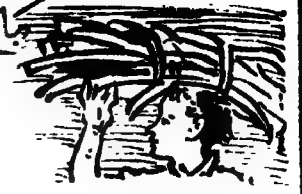
ایک شیشے کے گلاس کو جلتی ہوئی موم بتی کے اوپر  
اس طرح کپڑے رہو جس طرح تصویر میں دیا گیا:  
اور پھر یہ تماشہ اپنے دوستوں کو دکھاؤ کہ کس  
ہیں گلاس میں سے پانی کی بارش ہوتی ہے۔

نوٹ:- بچو یہ تم اکثر دعوتوں کے موقع پر اپنے مہانوں کے خوش

کرنے اور تفریح کے لئے کر سکتے ہو۔



# محنت لڑکا



نشا ادیب  
علیم کوثر، بھوپال

ایک گاؤں میں ایک غریب لڑکا رہتا تھا جو بہت محنتی تھا اور ہر کام کو دل لگا کر کرتا تھا۔ گاؤں میں روزی کمانے کا کوئی اور ذریعہ نہ تھا وہ لکڑیاں کاٹ کر انھیں بازار میں بیچ آتا تھا اور جو پیسے اسے ملتے تھے ان سے اپنا اور اپنے ماں باپ کا پیٹ بھرتا تھا۔

ایک دن وہ سارے جنگل میں لکڑیاں ڈھونڈتا پھر رہا تھا، مگر کہیں بھی لکڑیاں نہیں ملیں۔ جب وہ ڈھونڈتے ڈھونڈتے غصہ کیا تو اُداس ہو کر ایک بڑے برگد کے نیچے بیٹھ کر اپنے بوڑھے ماں باپ کی بھوک کا دھیان کرنے لگا اس وقت ایک آدمی ڈنڈا ٹیکتا ہوا برگد کے پاس سے ہو کر گزرا اور لڑکے سے پوچھا، ”بیٹا، تم اُداس کیوں ہو؟“

لڑکے نے جواب دیا، ”میرے ماں باپ بھوکے ہیں اور میں لکڑیاں بیچ کر میں کہیں بھی لکڑیاں نہ ملیں۔ میں یہ پیٹ کیوں کر بھرے گا؟“

گھبراؤ مت بیٹا، محنت اور مدد کرے گا۔

”محنت سے میں نے کبھی سے کیا ہوتا ہے کوئی کام بھی“

”کام۔ بیٹا محنت کا نام جس پڑ کے نیچے بیٹھ ہو اسے کی محنت سے یہ برگ بڑے گا پھر تم اپنے کنبے کا پیٹ بھر سکتے ہو۔“



”یہ تو بہت بڑا برگد کا پڑ ہے۔ یہ کیوں کر کٹے گا جناب!“

”بیٹا، تم کہتے ہو کہ میں محنت سے جی نہیں چڑاتا۔ لیکن ایسی کم ہمتی کی باتیں کر رہے ہو۔ محنتی لڑکے بے ہمت نہیں ہوا کرتے۔ تم حوصلہ سے کام لو اور محنت شروع کر دو۔ اس کا پھل تمہیں ضرور ملے گا۔“

بوڑھے کی بات لڑکے کی سمجھ میں آگئی اور اس نے کلہاڑی سنبھال کر برگد کے پڑ کو کاٹنا شروع کر دیا۔ صبح سے دوپہر تک وہ برابر کلہاڑی چلاتا رہا، لیکن برگد کی موٹی شاخ نہ کٹنا تھی نہ کٹی۔ لڑکا غمگین چہرہ چھوڑ ہو گیا اور ذرا سستانے اسی برگد کے نیچے بیٹھ رہا اور بوڑھا پھر اُدھر سے گزرا اور لڑکے کو ہنسا دیکھ کر بولا، ”کیوں میاں لڑکے تھک گئے؟“

”جی ہاں، میرے دونوں ہاتھ بالکل غل ہو گئے۔ اب تو کلہاڑی بھی نہیں اٹھتی، اس نے کہا لیکن محنت کے تھک کر بھی حوصلہ نہیں ہارا کرتے ذرا دم لے کر پھر اپنا کام شروع کر دو اور یاد رکھو کہ منت کا پھل بہت میٹھا ہوتا ہے۔“



لوکا ذرا دیر سنانے کے بعد پھر اپنے کام میں لگ گیا۔ شام تک وہ ہاڑی چلاتا رہا۔ دن چھپنے سے پہلے جب کہ برگدگی موٹی شاخ آدھی کٹ گئی تھی، ریشی بالوں کا ایک خوب صورت پرندہ اُڑتا ہوا آیا اور اس کے پر بڑی سی کٹنی تھی اور بازوں پر اشرفیوں کے مانند نشان تھے۔ اس نے چھپا کر لڑکے سے کہا، ”پیارے لڑکے، تم جس شاخ کو کاٹ رہے ہو، اس میں میرا گھونسلہ ہے اور گھونسلے میں ننھے بچے ہیں۔ شاخ زمین پر گرے گی تو بے ننھے بچے مرجائیں گے۔ مجھے ان سے بڑی محبت ہے۔ ان پر رحم کرو۔“

”ہاں، ننھے بچوں پر ترس کھانا بڑی اچھی بات ہے۔ اب میں کبھی اس شاخ کو نہ کاٹوں گا۔ چاہے مجھے مائے میرے سائے کنبے کا دم ہی کیوں نہ نکل جائے۔“

”کیا آپ بھوکے ہیں، پیارے لڑکے؟“

”ہاں۔ میں بھوکا ہوں اور میرے ماں باپ بھی بھوکے ہیں۔ میں لکڑیاں بیچ کر گزارا کیا کرتا ہوں۔ کس سے اس چٹیل میدان میں لکڑیاں نہیں ملیں۔ مجھے ایک آدمی نے مشورہ دیا کہ میں محنت کروں اور خوب کر کے اس برگد کو کاٹ ڈالوں۔“

”محنت بہت اچھی چیز ہے۔ پرندہ بولا۔ ”اس سے آپ جیسے ہونہار لڑکے خوب ترقی کر سکتے ہیں۔ آہ شاخ کو کاٹنے کے لیے بڑی محنت کی ہو میں اس محنت کا پھل آپ کو دیتا ہوں۔“

”محنت کا پھل“ لڑکے نے حیران ہو کر پوچھا ”تم مجھے کیا دے سکتے ہو تمھارے پاس تو کچھ بھی نہیں!“

”میں آپ کو بہت بڑا خزانہ دے سکتا ہوں،“ پرندہ پر پھیلا کر خوشی سے چھیپاتے ہوئے بولا۔

”خزانہ!“ لڑکے نے اچنبھے سے منہ کھول کر پوچھا۔

”جی ہاں، خزانہ!“ پرندے نے کہا، ”آپ تعجب نہ کریں میں آپ کو بہت بڑا خزانہ دیتا ہوں۔“

”اچھا جلدی دے دیجئے مجھے خزانہ!“

پرندے نے اپنے خوب صورت پروں کو پھیلا کر کہا، ”پیارے لڑکے دیکھو تم جس شاخ کو کاٹ رہے ہو اس میں ایک سوراخ ہے جو بہت گہرا ہے اس میں خسرا

بھرا ہوا ہے تم کلباڑی زمین پر ڈالو اور میرے ننھے بچوں پر ترس کا اور محنت کرنے کے انعام میں یہ سارا خزانہ لے جاؤ!“

لڑکے نے دیکھا کہ سچ سچ اس شاخ میں بہت بڑا سوراخ ہے جس

بہت سی اشرفیاں بھری ہوئی ہیں۔ لڑکا بہت خوش ہوا اور اس

انھیں اشرفیوں کو اپنی محنت کا پھل سمجھ کر کرتے میں بھر لیا اور جب

انھیں لیکر گھر پہنچا تو اس کے ماں باپ بہت خوش ہوئے۔ باپ نے کہ

باتم بڑے محنتی لڑکے ہو اور محنتی لڑکوں کا حوصلہ سدا اونچا ہوتا ہے اگر تم محنت اور حوصلہ سے کام کر برگد کی شاخ نہ کاٹتے تو یہ اشرفیاں تمھیں نہ ملتیں۔“





# کیا عصبی المزاج ماں باپ کے بچے بھی عصبی المزاج ہوتے ہیں؟



عصبی المزاج بچوں کے ساتھ ہم ماں بچوں جیسا جو طرز عمل اختیار کریں وہ حد سے بڑھاؤ نہیں۔ جو باتیں بچوں کے شمار سے ان طرز عمل سے متاثر ہو کر جب کوئی عصبی المزاج بچہ اپنی اس کم زوری کو بھول کر اپنے ساتھیوں اور دوستوں میں شریک ہو کر خیر و برکت اور برکت برادری حرکات کرتے گا اور اس کے ساتھی ان کاموں میں ان کے خیر کے لیے بہت اس کے لیے فائدہ پہنچانی کا موجب ہوگی۔

عصبی المزاجی میں مبتلا بچے جو حرکات کرتے ہیں ان اوقات وہ حرکات ان کے والدین اور اسے دونوں کو خوب محسوس ہوتی ہیں اور وہ ان سے نا اعلیٰ اور کمزور مائل ہو جانے میں یکن آئیں ان بات کو نظر انداز نہیں کر دینا چاہیے کہ عصبی المزاج بچے کی پسندیدہ حرکات ارادی نہیں بلکہ قطعاً غیر ارادی اور غیر اختیاری ہوتی ہیں اور ان کے لیے نفع ان حرکات سے بجا رہنا ہی ممکن نہیں بلکہ بعض اوقات وہ انھیں محسوس تک نہیں کرتے۔

پھر اس کیفیت کو ہی مد نظر رکھنا چاہیے کہ ہم سب کوئی نہ کوئی غیر ارادی حرکت ضرور سادہ ہوتی ہے اور اگر بچوں کے والدین اور اُمّاد اس بات کو مد نظر رکھیں تو پھر وہ بچوں کی غیر ارادی حرکات کے باعث انھیں ضرور دینے یا انھیں ہرگز جیسے آداب و اسباق سکھانے پر اپنا وقت ضائع نہیں کر سکتے۔

حالات میں نہیں ان کا کافی وقت نہ رہیں۔ ہم انھیں کو ان سے باہر جو متوقع ہو۔ ماننا چاہیے کہ اور اگر فرمی مدد ماننا چاہیے

تو

کوئی سا دھڑکی ایک برس پہلے ان کی بیاہی کا موجب ہو سکتا ہے۔ بعد ازاں کسی بھی ناگہانی ضرورت کے لیے تیار رہتے ہیں اور

”تھکر دھکم“ اور ”قلزم“

ممشاء نماز کے

غالباً بہت سے والدین اور بچوں کے استاد اس غلط فہمی میں مبتلا کہ بچوں کی عصبی المزاجی ان کے نظام جسم کی کسی بے ترتیبی پر مبنی ہو کہ یہ عصبی المزاجی اور زود جی بچوں کو زور و انت میں مٹی ہو سکتا ہے۔ حالانکہ وہ دفعہ بھی ممکن نہیں ہو سکتا اور جب ان کے سامنے یہ عینیت بھی منظور ہو جاتی ہو کہ سبب المزاج والدین کے بچے بھی عصبی المزاج ہی ہوتے ہیں تو ان کی یہ غلط فہمی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بچوں کو زور و انت جانے میں ان کی جسمانی طاقت کچھ نہ کچھ حصہ ضرور ہوتا ہو لیکن بچوں کو ناخن پہاڑے، جھجکدھکیں لانے یا بدن کو کھیلنے کی جو جذباتی عادتیں چڑھانی میں والدین میں نہیں اور پر سکون محسوس ہونا جو وہ دھڑکی زور و انت کے حالت پر مبنی ہوتی ہے یہ بات کہ عصبی المزاج والدین کے بچے بھی عصبی ہوتے ہیں بہت ہی بعض قیاس آرائی ہے۔

ان حالات میں بچے خود کو غیر محفوظ یا غیر مطمئن سمجھ کر بغیر ارادی نہ کرتا اور وہ خود کو اپنے ساتھیوں سے مختلف محسوس کرنا جو اور سب سے لوگ اس کے رد و بر و اس کے عصبی المزاج ہونے کا ذکر کرتے ہیں۔ حقیقت اس کے مشبہات یقین کا درجہ حاصل کر لیتے ہیں اور ان کی محسوس کرتے لگتے ہیں کہ ان کی اضطرابی حرکات ان کے لیے مذہباً بہت ہوتی ہیں اور ان کی اس کم زوری کے باعث وہ دوسروں پر بے میں ان کے ساتھ بہتر سلوک روا رکھا جائے اور بھی والدین کی اس زود جی اور غیر ارادی حرکات کی قیمت افزائی کرتے تو ان کا یہ خیال ہوتا ہو کہ بچے کی زود جی ان کی اعلیٰ نامزدانی دلیل ہے۔

بہر حال سوال یہ ہے کہ عصبی المزاج بچوں سے معاملہ کیا ہے۔ اس سلسلہ میں بہترین طریقہ کار تو یہ ہے کہ اس قسم کے بچوں کو درست اور عام بچوں کی مانند سمجھا جائے۔ اس طرح ہم ان کے اس خیال کو دور کر سکیں گے کہ وہ دوسرے بچوں سے مختلف ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ

# پھر آنکھیں سر دی

(۳)

اک مجرّم سردی

گرمی سے نوازنا  
چلتے تھے لوگے ناوک  
ہر سانس آتش افشاں  
وہ دور اب نہیں ہے  
ہر چیز اب جیسے ہے  
ہلکی خنک ہوا سے  
صورت کش بہاراں  
ہے چہرہ رخ لا جو ردی  
پھر آگئی ہے سردی



راحت سی دل میں بھردی

سرد دل کی دنیا  
سکھو دل کی دنیا  
معمور دل کی دنیا  
پھر آج کس نے کر دی؟  
لیوں کو گد گدا کر  
ہر پھول کو ہنسا کر  
نئی میں ہلکی ہلکی  
بادِ سحر نے آکر  
اک دعوت نظر دی  
چمکے سے یہ خبر دی

پھر آگئی ہے سردی

(۴)

اس نے پیرا کو بھی

پھر زندگی عطا کی  
دلت ہوئی ہے زنجت  
برق و مشرار کو بھی  
دل کش بنا دیا ہے  
جاں آگ پر فدا ہے  
شعلوں کو دلیں کہ لوں  
نصف النہار کو بھی  
کیفیتِ سحر دی  
پھر آگئی ہے سردی



(۲)

یہ جاں فبرا ہوائیں

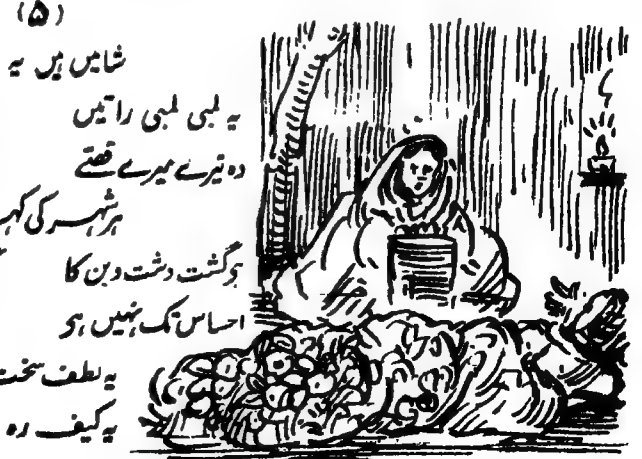
یہ کیف روح پرور  
نفس و کرم سے جس کے  
کشمیر کی فضا میں  
بوسم یہ پیرا پیرا  
ملتا ہے جسے جاں کو  
لہو آداس کے گائیں  
کیا لہر دل میں بھردی

پھر آگئی ہے سردی

(۵)

شائیں ہیں یہ سہانی

یہ لمبی لمبی راتیں  
دو تیرے میرے قہقہے  
ہر شہر کی کہانی  
یہ لطف سخت جانی  
یہ کیف رہ نور دی  
پھر آگئی ہے سردی





# لہسن کی سیاسی و ادبی استعمالات



کے ساتھ ملا کر اس لیے کاشت کرتا ہے کہ اسے ہمیشہ ارواح کی نجات کے لیے ایک مذہبی تقریب کے موقع پر استعمال کرتے اور اس قبیلہ کا عقیدہ یہ ہے کہ لہسن میں ارواح کی کسی کام کے لیے مجبور کرنے کے خواص موجود ہیں لہسن کے سسے میں بڑی موٹی پھٹی پانی نے بکھا ہے کہ "میں مصریوں کی اس احمقانہ توہم پرستی کو نظر انداز نہیں کر سکتا کہ وہ لہسن اور پیاز کو گواہ بن کر قسمیں کھاتے ہیں اور اس طرح انھوں نے ان چیزوں کو دیوتاؤں کی حیثیت دے دی ہے۔"

پھر اس قدر نہیں بلکہ صدیوں تک یہ لوگ سمجھتے رہے ہیں کہ لہسن سے بھری ہوئی چھوٹی چھوٹی عقلیں کو گلے میں لٹکاتے رکھنے سے بھوت پرست چڑھیں اور جنید ارواح انسان کے قریب نہیں آئیں اور دنیا کے بعض نعوں خصوصاً فرانس میں جن لہسن بھیرے کے مراض میں استعمال کیا جاتا ہے اسے آج بھی ایک دو کی حیثیت حاصل ہے۔

انجیل مقدس میں لہسن کو جراثیم کش خصوصیات کا حامل قرار دیا گیا ہے اور طاعون کے زمانہ میں خموفیت کے ساتھ اس کے استعمال پر زور دیا گیا ہے۔ چنانچہ اس زمانہ میں لہسن کے رس کو پانی میں شامل کر کے پیا جاتا تھا حتیٰ کہ ایک زمانہ میں آنکھ، سر اور گردوں کی بیماری کے علاوہ لہسن کو انسان اور حیوان کی تمام بیماریوں کا واحد علاج بھی تصور کیا جاتا تھا۔

بارہویں صدی عیسوی میں زراعتی مزدور لہسن کو سورج کی حریت کے اثرات کو زائل کرنے میں بھی مفید یقین کرتے تھے اور اسطونے جنون سگ گردی کے علان کی حیثیت سے بھی لہسن کا ذکر کیا ہے اور شمالی افریقہ میں آباد بربر قبائل بھی لہسن کو پین کر اس کی روٹی پکاتے اور زلہ اور زکام کے مریضوں کو کھلاتے ہیں اور اس میں شک نہیں کہ ان امراض کے دیگر معالجات کی طرح یہ معالج بھی کامیاب ثابت ہوتا ہے۔

حال میں صدر زمین نے لہسن کو غیر معمولی بین الاقوامی اہمیت کا بنادیا ہے اور موصوفے پیاز سنا جڑوں کے متعلق دو ہزار الفاظ پر مشتمل جو ای یادداشت تیار کی ہو اس میں لہسن کی در آمد اور برآمد پر بحری موصول میں ذکی تجویز سے اختلاف رائے کیا ہے اور ان کا یہ فیصلہ درج ذیل اظہار کی بنیاد پر ملان ایک پیلگار کی حیثیت رکھتا ہے۔

لہسن کی در آمد میں تحقیق کے نتیجے میں وادی یو کے، جہاں کیونڈسٹ ہیٹ کے ساتھ سرگرم عمل ہیں دو ہزار مزدور بے کار ہو جائے اور ان کی پیکاری کیونڈسٹ تحریک کو قوت پہنچاتی۔

لہسن پیاز کی طرح زمین کے اندر نشوونما حاصل کرتا ہے اور اس کی جڑ کاٹھ کہتے ہیں اور جس میں آٹھ سے تیس تک جوڑے ہوتے ہیں کھانے میں آتی ہے لہسن کے پودے کا باقی حصہ دو فٹ لمبے و فٹل چوڑی اور لٹھا کر شاخہ بنیوں اور سفیدی مائل پھول پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن یہ تمام چیزیں رہتی ہیں لہسن کے متعلق انگریزی زبان کی ایک پرانی ضرب المثل بھی دیکھیں کہ مفہوم یہ ہے کہ "لہسن میں تین ایسے اجزاء موجود ہیں جو انسان کو لہجور اور متعفن بنا دیتے ہیں۔"

بالے زمانہ میں لہسن کو چار طریقوں پر استعمال کیا جاتا ہے یعنی اس ٹھیوں کو ان کی قدرتی شکل میں نمک کے طور پر سفوف بنا کر اور سیالیت میں۔ اگر پہلی صورت میں اس کا استعمال بہت مقبول ہو لیکن پونہی صورت میں لہسن کی گٹھنیوں کو چھوڑ کر ان کا خالص رس نکال لیا جاتا ہے جو زیادہ نایاب ہوتا ہے۔

بہر حال لہسن کا استعمال باورچی خانہ تک ہی محدود نہیں بلکہ قدیم مصری تہذیب کے دور سے لہسن کو غیر معمولی قوتوں کا حامل تصور جاتا ہے اور اہرام مصر کے تعمیر کرنے والے نیز قدیم رومی سپاہی اسے صرف لیے کھاتے رہے کہ وہ اسے مقدس تصور کرتے تھے۔ پھر ایک ہندوستانی میل کے وہ لوگ جو سانڈوں کا مقابلہ کرتے تھے لہسن کے ہار میں عقیدہ نخت پہنا کرتے تھے کہ اس کی بو سے سانڈ بدحواس ہو کر بھاگ جائیں گے، یہی انڈونیشیا کا ایک قبیلہ بناس لہسن کو دھان اور انجیر کی لکڑی ہم

نی پچو سر

ہمدرد محبت

پڑھیے اور تن درست رہے

# اری زونا کا طبیبِ عظم "کیٹسو"

فیصلہ کیا۔ اس کے بعد اس نے بہت سی ریت جمع کر کے ایک کھن کر جھولی میں سے نیلے رنگ کا ایک سفوف نکالا اور تھوڑی سی ریت ایک تھالی کی شکل میں بھرا کر کے اپنے انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے عظم اس نیلے رنگ کے سفوف کو پھیلا دیا۔ یہ سورج کی تصویر بنائی گئی تھی۔ آہستہ ریت میں کچھ اور شکلیں نمودار ہوئیں۔ طاقت اور قوت کی صورت اور سورج کے ساتھ وابستہ کئی چھوٹے چھوٹے دیوتاؤں کی صورتیں۔ بس سب شکلوں کا رنگ ایک دوسرے سے مختلف تھا اور نعل کی صورت بہ ایک چمکی سانپ کی صورت ان تمام شکلوں کا اس طرح احاطہ کیے ہوئے تھے کہ سانپ کی دم اور اس کا سر ایک دوسرے کے مقابلہ پر۔

اس کام سے فراغت پا کر کیٹسو نے مٹی کی ایک رکابی میں غور سے پانی کے ساتھ ایک قہر کا سفوف حل کر کے اس میں چند جڑی بوٹیوں بھگوایا اور مختلف شکلوں کے اس دائرے میں جینی کو ہلا کر بیج میں بٹھا دیا۔ یہ خود کیٹسو نے کوئی مندر پر ہٹھنا شروع کیا اور جینی کا چھاپوں میں پٹھا ہوا ایک سمجھنا بجائے لگا اور اس عرس کے دوران میں کیٹسو جڑی بوٹیوں کے پاؤں کو جینی کے پردوں میں ہٹھاتا تھا، چہرہ، شانوں اور سر پر چھپرے، پھر کیٹسو جینی کو ایک تلخ مرکب پلایا لیکن جینی نے نہ تو سر اٹھا کر دیکھا اور نہ اس کے پیچھے پر کسی قسم کی ناگواری کا اظہار کیا۔

معالجہ کے یہ تمام مراحل ختم ہونے کے بعد جینی کو اس دائرہ سے باہر لاکر اس کی ماں کے حوالہ کر دیا گیا۔ کیوں کہ سورج غروب ہونے کے بعد موتوں کا باقی رکھنا ممنوع تھا اس لیے کیٹسو نے مورچوں سے نہایت غم کے ساتھ اسے مشا دیا اور جینی کا چھاپا تمام ریت کو جمع کرنے کے بعد اسے ایک کبل میں باندھ کر اسے ہوا میں اڑا دینے کے لیے مشرق کی طرف روانہ ہوا اور اس کے ساتھ یہ تمام تقریب بھی ختم ہو گئی۔

اری زونا کے وہ باشندے جو نوجوان زمین بھلاتے ہیں آج بھی ایک سو سال پہلے جیسی زندگی بسر کرتے ہیں اور تہذیب و شائستگی کے اس دؤر میں بھی تہذیب کی برکات سے بے نیاز نہ ہوتے ہوئے اپنے ہاں کے معالجوں پر نہ صرف بھروسہ ہی رکھتے ہیں بلکہ اپنے معالجات کی بدولت معجزوں کے ظاہر ہونے کی بھی توقع رکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں جینی کا واقعہ بیان کر دینا تصدیقاً دل چسپی کا باعث ہو گا۔

موضع نوجوان کے پیشا سے ۵ میل کے فاصلہ پر واقع ہے اور جینی اس گاؤں میں رہتی جو ایک مرتبہ کا ذکر ہے جب یہ لڑکی سورجی جینی اس کے کمرے میں چکی سانپ داخل ہو گیا تھا اور اس کی دم سے نکلتے والی گھول گھول کی سخت آواز سے اس لڑکی کے کان میں درد ہو گیا تھا اور اس درد نے مستقل صورت اختیار کر لی تھی اور جینی کی والدہ نے اپنی لڑکی کے معالجہ کے لیے اس نواح کے ممتاز ترین طبیب کیٹسو کو اپنے گاؤں میں بلایا تھا۔

نوجوان کیٹسو کی آمد کو معمولی بات نہ تھی۔ اس کے آؤ بھگت کے لیے گاؤں کو بھایا گیا۔ نوجوان عورتوں نے اپنے بال بنائے اور اپنے گہنے پہن کر طبیبِ عظم کیٹسو کے دربار حاضر ہوئیں۔ کیٹسو نے پہلے تو جینی کا معائنہ کیا اور اس کے بعد تنہائی میں جینی کی والدہ سے بات چیت کی۔ اس مختصر گفتگو کے دوران میں کیٹسو یہ معلوم کرنا چاہتا تھا کہ اسے جی خدمت کے طور پر کیا دیا جائے گا۔ جہاں تک کیٹسو کی قابلیت کا تعلق تھا اسے یہ بات بیان کرنے یا یاد دلانے کی ضرورت نہیں تھی کہ وہ اپنے فن میں استاد ہے اور یہ کہ اسے تمام مقامی جڑی بوٹیوں کے متعلق کامل واقفیت حاصل ہو گی۔ کیٹسو اس لڑکی کا ایک مشہور طبیب تھا اور نوجوان زمین اس کے بعض معجزانہ معالجات سے پوری طرح واقف تھے، پھر وہ ماہر نفسیات بھی تھا اور اس بات کو اچھی طرح جانتا تھا کہ جسم انسانی کی بیشتر بیماریاں دراصل اس کے خیالات اور ذہنی احساسات پر مبنی ہیں۔

بہر حال جینی کی والدہ پازمی اور کیٹسو کے درمیان معاملہ ہو گیا اور کیٹسو نے اپنے جی خدمت کے طور پر ایک بکرے کی پیش کش کو منظور کر لیا۔ اس طرف سے مطمئن ہو کر اس نے ریت کے ذریعہ سے جینی کا علاج کرنے کا

قلم گھر کا مکمل دواخانہ ہے



# میرے یاقوت زمرہ اور کچھ راج وغیرہ پتھروں کے متعلق توہمات کیا ان کی دوائی حیثیت محض افسانہ ہے؟

برکت حاصل کرنے کے لیے سنگ پیدائش اور سنگ ماہ خریدنے میں اور بہت سی خواتین ایسے تعویذوں کے لیے جن کے فروخت کرنے والے اس بات کا دعویٰ کرتے ہیں کہ اسے پہننے والے کی ہر مراد برآئے گی، بڑی بڑی کمپنیاں ادا کرتی ہیں اور ہر قسم کی ترقی کے موجودہ دور میں بھی ان تعویذوں اور ہنیزوں منترؤں کے متعلق اپنی برائی خوش اعتقادی سے باز نہیں آسکتے، جتنی کہ بعض رسائل بھی اپنے قارئین کو کوٹھکے کے لیے اس موضوع پر خصوصیت کے ساتھ کچھ نہ کچھ لکھتے دیکھتے رہتے ہیں۔

انگلستان اور برصغیر یورپ میں پندرہویں اور سولہویں صدی عیسوی کے بادشاہ، بیگمات اور امیر و شریف لوگ ایسے سنگ یزوں کو جو بڑے اور کھلانے میں اور یزین کے متعلق یہ بات مشہور تھی کہ ہر قسم کے زہر کا تریاق ہیں خریدنے کے لیے بڑی بڑی کمپنیاں صرف کیا کرتے تھے، لیکن دراصل یہ سنگ بڑے پیارے بکروں کے مثانوں اور آنتوں میں پیدا شدہ پتھر ہوا کرتے تھے اور آج بھی بہت سی خواتین اسی قسم کے سنگ یزوں کو جو بیمار کسٹورا پھیلی کے جسم سے برآمد ہوتے ہیں انھیں موتی کہا جاتا ہے خریدنے کے لیے بھاری قیمتیں خرچ کرتی ہیں اور انھیں محض زینت اور آرائش کے لیے کام میں لایا جاتا ہے۔

ہمارے توہمات ایک ایسے رشتے کی حیثیت رکھتے ہیں جو ہمیں عہد قدیم کے لوگوں کے ساتھ وابستہ کرتا ہے یا پھر یوں کہنا چاہیے کہ توہمات پرانے زمانے کے غیر جذبات اور وحشی انسان کی وہ شکل جو جو موجودہ تہذیب تمدن کے نقاب میں سے کبھی کبھی اپنی بھانکے کھا دیتی اور کبھی شخص کے توہم پرست ہونے کا مطلب ہو کہ وہ جذبات کا بندہ ہو اور اسے دلیل سے کوئی واسطہ نہیں یا پھر وہ خوف سے دب جاتا ہے اور حقائق اس پر اثر نہیں ڈالتے۔

عہد قدیم کا انسان قطعاً جاہل اور وحشی تھا اور یہ سمجھتے ہوئے کہ دنیا کی ہر شے اس کی دشمن ہے وہ ڈرتا رہتا تھا، بجلی کی چمک اسے دہشت زدہ کر دیتی تھی اور جب بادل گرجتا تھا تو وہ ڈر کر بیٹیک بن زین پر لیٹ جاتا تھا اسے دھڑول چٹانوں، چٹائیوں اور پہاڑوں میں خبیثت دھیں نظر آتی تھیں اور وہ انھیں مٹانے اور خوش کرنے کے لیے مختلف تقریبات منایا کرتا تھا۔ اس زمانہ کا انسان بھی عہد قدیم ہی کے انسان کی طرح سوچتا اور محسوس کرتا ہے ہزار سال گزر جانے کے

فرانس کا ممتاز ڈرامہ نگار جین بپیارز پوکولین جس کا قلمی نام مولیر زیادہ مشہور کردہ فی میں مبتلا ہو گیا تھا اور ہر ممکن طبی امداد حاصل کرنے کے باوجود اس کی حالت بڑے زخماں ہی ہوئی گئی تھی۔ پھر اطباء اس کے اکلوتے بیٹے کو بھی موت کے چنگل سے نہیں بچا سکے۔ اس طرح مولیر کے دل میں طبی پیشہ کے خلاف ایک عناد پیدا ہو گیا اور اس نے اپنے پُر زور قلم سے اس عہد کے مذہبی اور طبی معتقدات اور رسم و رواج کے خلاف سخت مکتہ چینی کی۔

مولیر نے اپنی چھوٹی چھوٹی مزاحیہ مثنویوں میں پیرس میں مکمل نیکلی کی نااہلیت و دعویٰ علم اور پیشہ ورانہ فریبکاریوں کی دجیاں بکھیری ہیں لیکن اطباء کی ان باتوں پر ہنسنا کرتے تھے کیونکہ ان کا خیال تھا کہ وہ وقت کی ضرورتوں کے ناواقفیت کو طشت از بام کر رہا ہے اور اس میں طبیب مریض دونوں ہی کی ناواقفیت شامل ہے۔ مولیر نے لائیمبرڈس کے عنوان سے ایک تمثیل لکھی تھی اور تیشیلز و مران کا ایک غیر معمولی اور دلکش مرقع ہے۔ اس تمثیل کا خلاصہ یہ ہے کہ اس عہد کے پنج ممتاز اور مشہور اطباء مکمل ترین پیشہ ورانہ انداز میں ایک میز کے ارد گرد بیٹھے ہوئے اس اہم ترین سوال پر بحث کرتے ہیں کہ انھیں مریض کو دیکھنے کے لیے خیر پر سوار ہو کر جانا چاہیے یا گھوڑے پر اور ان میں سے کوئی سوار ہی ان کے پیشہ کی شہرت اور وقار کے مطابق ہوگی؟ اسی طنز پر تمثیل میں ایک وارڈ ڈاکٹر نے اس علمائے خیال کا بھی انکشاف کیا جو کسی جاں بلب نوجوان خاتون کو موت کے پنجے سے چھڑانے اور اس کی صحت کو بگاڑنے کے لیے ۲ عدد یاقوت زمرہ اور ہیروں سے بہتر کوئی دوا نہیں ہو سکتی تمثیل کے ایک کردار کی زبان سے مولیر نے جو مذکور بالا خیال ظاہر کر لیا ہے اس سے یاقوتہ اپنے کسی ذاتی مشاہدے کو ظاہر کرنا چاہتا تھا یا پھر اس کا مقصد اس عہد کے بعض طبی توہمات اور خصوصاً اس عقیدہ کا مذاق اڑانا تھا کہ بیش قیمت جواہرات اور سنگ یزے بھی معالجات میں کام آتے ہیں۔

ہمارے مطالعہ میں ایسے بہت سے واقعات آتے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ معالجین موتیوں کو مرکہ میں حل کر کے اپنے مریضوں کو پلانے میں بچوں کو باریوں کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لیے ان کی گردن میں زمرہ اور دوسرے قیمتی پتھر لٹکائے جاتے ہیں۔ ایسے گھرانے کے مرد اور عورتیں اپنی تقدیر کو چمکانے اور خیر و

باوجود انسان کے وجہ ان اور جذبات میں کوئی نمایاں تبدیلی نہیں ہوتی۔ اگرچہ اس کے سٹھنے اور دیکھنے کے طریقوں میں ترقی ضرور ہوتی ہے لیکن جہاں تک غور و فکر کے انداز کا تعلق ہے وہ بدستور اپنی جگہ موجود ہے۔ البتہ اس زمانہ کے انسان کو زمانہ قدیم کے انسان پر اتنی فوقیت ضرور حاصل ہے کہ اس کے پاس ماضی کے علم کا جو ذخیرہ موجود ہے وہ زندگی کی ہر منزل میں اس کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

پرانے زمانہ میں جواہرات کے متعلق لوگوں کے جو عقیدے تھے اگرچہ ان میں سے بیشتر کو ایسا رنگ دے دیا گیا تھا کہ وہ حقیقی معنی میں تو ہمت بن گئے تھے لیکن انہیں واجہ پرستی قرار نہیں دیا جاسکتا اور ان میں بعض ایسے عقیدے بھی تھے جنہیں اس عہد کے لوگ منطقی نتائج تصور کرتے تھے مثلاً اس زمانہ میں باقونی اور ہرقت امن و امانت کرنے والی عورت کے علاج یہ تھا کہ وہ جلداری اور گنہگار کے تمام اوقات میں اپنے منہ کے اندر کسی قیمتی پتھر کا کوئی ٹکڑا رکھے لہے اور یہ اس مصیبت کا ایک کامیاب اور مفید علاج تھا اور اس کی وجہ سے بہت سے خاندان سکون و عافیت کی زندگی گزارتے تھے۔

تمام بچے پیدا ہونے کے بعد پورے توہم پرست ہوتے ہیں پھر ان کی مائیں و داداں انہیں بات چیت کرنے والے شیروں کا نا پھوڑی کرنے والے پودوں، ندیوں، تالوں، بھونوں اور ٹھکانے والی پرہوں کی کہانیاں سن کر انہیں اور بھی توہم پرست بنا دیتے ہیں لیکن جب بچے مدرسہ میں جانے لگتے ہیں تو پھر آہستہ آہستہ ان کے عقائد کی اصلاح ہوتی ہے۔

اگرچہ ہم اس بات کا اعلان کرتے رہتے ہیں کہ ہمیں بھوتوں، چڑیلوں اور جادو ٹوٹوں پر کوئی اعتقاد نہیں لیکن بعض اوقات اس عذر کی بنا پر کہ ہمیں مشن نے مجبور کیا، ہم بچے بوجھے بھوتوں، چڑیلوں وغیرہ کی ایذا رسانی کے اندیشوں سے ڈرتے رہتے ہیں اور اس طرح عام عقائد کی پچھلی میں معاون ثابت ہوتے ہیں عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ توہم پرستی کے سب سے بڑے مخالف ہوتے ہیں وہی سب سے زیادہ توہم پرست بھی ثابت ہوتے ہیں۔

چند سو سال پہلے ایک ایسا دور بھی تھا جب لوگ شین قیمت پتھروں اور جواہرات کی قدر و منزلت کے متعلق چند مخصوص عقائد رکھتے تھے اور وہ یہ کہ ہر بڑا نیکو قدیم زمانہ سے یہ عقیدہ چلا آتا تھا کہ عقیق بیٹے ہوئے خون کو بند کر دیتا ہے اور دوسرے کو دور کرتا ہے اور بچوں کے کانے کی لہر کو بند کر دیتا ہے۔ زبردستی کو نکلنے سے حلق کی بیماریاں جاتی رہتی ہیں اصابے گھبراہٹوں کے ٹھیلوں کا نکلنے سے سرخی کٹ جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص اپنے جسم کے کسی حصہ پر یا قوت باندھ لے تو وہ ذہنی پیشانی

اور کشمکش سے محفوظ رہتا ہے اور اگر مرد جان کو پہنا جائے تو پہننے والے کی صحت پر تبدیلی کے ساتھ اس کا رنگ بھی بدلتا رہتا ہے۔ آج بھی ہندوستان میں بوڑھے عورتیں اور بارہ سال سے کم عمر کی لڑکیاں مرجان کو بہت سی بیماریوں اور نقص سیدہ کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے جسم کی جلد سے ملا کر پہنتی ہیں۔

ہمارے زمانہ کی وہ لڑکیاں جن کی عمر تیرہ اور انیس کے درمیان ہوتی ہے مرجان (مونگے) کو اس طرح اپنے کان میں پہنتی ہیں کہ وہ جسم کے کسی حصہ پر نہ ہو۔ سرخ، چمک دار اور مسام دار مونگے لیریا کے حملوں کو روکنے کے لیے پہنتی ہیں اور سمجھتا ہے کہ اگر انہیں کتے کے پٹہ میں لگا دیا جائے تو وہ بڑے محفوظ رہتا ہے۔ پرانے زمانہ کے لوگوں کے خیال کے مطابق ہیرے کو لیریا کی آمد ایسی دوا کی حیثیت حاصل ہے جو ادویہ کے کارگر ہونے کے بعد بھی مفید ثابت ہوتی تھی اور اگر اسے نگل لیا جاتا تھا تو اسے قابل قسم کا زہر تصور کیا جاتا تھا۔ آج بھی وہ خواتین جن کے شوہر مر جاتے ہیں ان کی لاش کی موجودگی میں یہ غلط فہمی ہوتی رہتی ہے کہ "میں اپنی بایوں میں جڑے ہوئے ہیرے کو پیس کر رکھا لوں گی اور اپنے شوہر ہی کے ساتھ دنیا سے رخصت ہو جاؤں گی۔" ان عورتوں کا یہ جہل ان کی شدت علم کا مظہر ہوتا ہے لیکن اس میں اس لیے کوئی حقیقت نہیں ہوتی کہ ہیرے کا سفوف کچلا یا سلفا لڈ کی قسم کا زہر نہیں ہے۔ اگر اسے کھایا جائے تو زیادہ سے زیادہ آنسو میں سوزش پیدا کر دے تاہم چونکہ ہر ایک قیمتی شے ہی اس لیے اس کا سفوف بنا کر کھانا آسان کام نہیں۔

اس عہد کے لوگوں کا یہ عقیدہ بھی تھا کہ اگر زمرہ کو ٹکے میں ڈال لیا جائے تو وہ جسم کی اینٹیں اور دروں کو روکتا ہے اور اس کے ٹکھنے سے پیش جاتی ہے۔ زمرہ اور اگر اسے حاملہ عورت کے فٹھے اور پنڈلی کے درمیان کے کسی حصہ پر باندھ دیا جائے تو وضع حمل میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ سستی قسم کے زمرہ کا سفوف سیدہ کی سوزش کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور شب کو دل کی بہانہ کا کامیاب ترین علاج یقین کیا جاتا تھا۔ سلیم کو سانپ کے کانٹے اور میوہ دی کے ایک مقبول اور بے ضرر دوا کی حیثیت حاصل تھی اور پھر ج کو تندرست و طویل زندگی جس اذہانت اور قوت کا ضامن خیال کیا جاتا تھا چنانچہ ہندیوں کے بعض لوگوں میں آج تک یہ عقیدہ موجود ہے جہاں تک موتیوں کا تعلق ہے۔ لوگوں کا عقیدہ یہ تھا کہ انہیں شیروں اور گور میں حل کر کے پلانے سے جسم کی تمام بیماریاں اور کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس زمانہ میں ایک طرف تو جواہرات کی کثرت تھی اور دوسری طرف بیماریوں کی بھی کوئی نہ تھی اور غالباً لوگ اس لیے بیماریوں کا علاج جواہرات سے کیا کرتے تھے۔ مگر پرانے زمانہ کی دواؤں میں تمام

کہے کہ تو ہمیں بتلا جو کر انسان سچائیوں اور حقیقتوں کی طرف سے کس طرح  
انکھیں بند کر رہا ہے!

سنگ بے زور کی طبیعت کو جانچنے کی پہلی کوشش سولہویں صدی میں فرانس  
کے بادشاہ چارلس نہم کے طبیب ص ڈاکٹر امروزی پارے نے کی تھی اور اس نے اس  
توہم پرست بادشاہ کو اپنا ہم خیال بنا کر اس سنگ بے زور کے امتحان پر کام کر لیا تھا۔  
یہ تجربہ پیش کی تھی کہ ایک شخص کو زہر کھلا کر سنگ بے زور سے کھال کرایا جائے اس کے بعد  
گردہ ٹھنک موت سے بچ جائے تو سنگ بے زور کے طبی خواص مسلمہ سمجھے جائیں گے اور  
زہر خورانی کے واقعات میں اس کے استعمال کو جاری رکھا جائیگا لیکن گردہ ٹھنک  
نہ ہو سکا تو پھر سمجھا اب یہ لگا کہ اس چیز کی کوئی عجالتی حیثیت نہیں اس زمانہ  
میں چونکہ بندروں پر وہوں اور دوسرے حیوانات پر تجربہ کرنے کا طریقہ دریافت  
نہیں ہو تھا اس لیے ایک سابق شاہی باورچی کے دروہ جو جے چوری کے الزام  
میں مرے قید دی جا چکی تھی یہ تجویز کی گئی کہ وہ تمام غرقیدیں گزارے یا زہر  
کھا کر شاہی سنگ بے زور کو بلور ترقیاتی استعمال کر کے زندہ رہنے کی صورتیں  
آزاد رہنے کی دو شرائط میں سے ایک شرط قبول کرے۔

باورچی شاہی سنگ بے زور کی صفات پر کامل یقین رکھتا تھا اس لیے  
اس نے دوسری ضرورت کو قبول کر لیا۔ چنانچہ اسے زہر کھلا دیا گیا اور ایک گھنٹے  
کے بعد جب ڈاکٹر نے دیکھا کہ زہر اپنا اثر کرنے لگا تو اس نے باورچی کو سنگ  
بے زور کھلا دیا لیکن اس کی حالت زیادہ خراب ہوتی گئی اور اسی کرب کی حالت  
میں اس نے کہا: "ہن کلینٹ پھانسی پر چڑھ کر جان دینا کہیں بہتر ہوتا۔" آخر  
سات گھنٹے کے بعد اس کا انتقال ہو گیا اور اس امتحان نے ناقابل تردید  
طریقہ پر ثابت کر دیا کہ سنگ بے زور میں ترقیاتی خاصیت نہیں چنانچہ  
جب اس سنگ ریزے کو برادر کر کے بادشاہ کو واپس دیا گیا تو اس نے نفرت  
کے ساتھ آگ میں پھینک دیا۔ لیکن اس کے باوجود سنگ بے زور کے متعلق  
بادشاہ کے جن عقیدے میں کوئی فرق نہیں آیا اور یہ سمجھ لیا گیا کہ یہ سنگ زور  
مصنوعی تھا اس نے دوسرا تجربہ حقیقی سنگ بے زور پر کرنے کا حکم دیا اور گرانٹ  
پر ایک اور بیکار سنگ بے زور خرید لیا گیا۔ مگر عوام میں سے جن لوگوں نے سنگ  
بے زور کی بے اثری کو اپنی آنکھوں سے دیکھا تھا ان پر اس کا فتنہ رد عمل ہوا اور  
اس بے کاری کے متعلق آہستہ آہستہ ان کا عقیدہ تبدیل ہوتا چلا گیا اور  
کے ساتھ ساتھ لوگ قیمتی پتھروں اور جواہرات کی حقیقی قدروں کو سمجھنے لگے اور  
اس بات سے واقف ہو گئے کہ یہ زیورات کس چیز میں آدویہ نہیں۔

(یا صاحب ثی۔ ایس۔ این رانگو چاری۔ مدراس)

کیا جانے والا ایک پتھر ایسا جو کچھ تمام دنیا کے جوہریوں کے پاس بھی نہیں مل  
سکتا یہ سنگ بے زور کے نام سے موسوم اور شان و شوکت کا محبوب تھا۔

پہلے زمانہ میں چونکہ توہمات کو خدا کی حقیقت قابل نفی اس لیے  
ہر بعد کے دوسرے لوگوں کی طرح ملکہ الزبتھ نے بھی کبھی اپنی توہم پرستی کو بچھپانے  
کی کوشش نہیں کی چنانچہ وہ ہجاریوں اور نظر نگینے سے غلط فہمی کے لیے در  
کے قریب ایک ایسی سونے کی زنجیر پہنے رہتی تھی جس میں ایک عجیب بکا ہوا پتھر تھا  
اس کو عید پر کسی پیرا سر اور دم الخڑ میں کوئی حمد کھلا ہوا تھا۔ ان عید کے روزوں میں  
ایک ایک سنگ بے زور لگا ہوا تھا۔

اس زمانہ میں زہر خورانی کے ایک ترقی یافتہ فن کی حیثیت اختیار کر لی  
تھی جیسا کہ جب کبھی کسی شخص کو زہر دینے جانے کا شبہ ہوتا تو اسے سنگ بے زور کھلا  
دیا جاتا تھا اور اس کی شفایابی کو یقینی تصور کیا جاتا تھا۔ اگر سنگ بے زور  
کھانے کے باوجود وہ شخص نہیں بچ سکتا تھا تو یہ سادی سی دلیل کرنی جانی تھی  
کہ اس کی موت کسی اور بیماری کے باعث واقع ہوئی۔ و سنگ بے زور مثلاً:  
سے مشابہ ہوتا ہے لیکن اس کی طبیعت کی کمی ہے۔ اس کا مہار و نئے خط  
تیرکے کے مطابق رکھا گیا ہے۔ یہ پتھر گریس اور باہویں صدی میں پورا  
دولتستان میں بے حد مقبول تھا اور چونکہ اس کی قیمت بہت زیادہ ہوتی تھی  
اس لیے اسے صرف امیر و رئیس لوگ ہی خرید سکتے تھے۔ اگرچہ اس سنگ کے بعض نمونہ  
اب اس کی طبیعت کے قابل نہیں تھے۔ تاہم انھیں اپنی مرضی کے خلاف  
اسے بطور دوا استعمال کرنے پر مجبور ہونا پڑتا تھا۔

جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے اس زمانہ کے لوگ توہمات کو عقیدے بنا  
یتھے اور ان کے لیے عقیدوں پر شک مشتبہ کرنا ناممکن تھا۔ اسی لیے سنگ  
بے زور یا اسی قسم کے دوسرے سنگ ریزوں کی مفروضہ خصوصیات اور صفات  
امتحان کرنے کا بھی تصور نہیں ہوتا تھا حتیٰ کہ اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ذہین لوگ  
میں حقائق کی جانچ اپنی آنکھیں بند کر لیتے تھے۔ چنانچہ یونان کے مشہور فقیہ  
رہسوس نے اس عقیدے کو رد کر دیا تھا کہ مردوں کی نسبت عورتوں کے دانت  
مہم ہوتے ہیں اور لوگ کئی سو سال تک اس عقیدے پر قائم رہے یہاں تک  
کہ شخص نے جرات کر کے ایک سو سال سے زیادہ عمر کے بالغ مردوں اور عورتوں  
لے انہوں کو شمار کیا اور اس طرح صدیوں کے بعد اس غلط فہمی کی تردید ہو سکی۔  
لیکن اس واقعہ کو فراموش کیا جا سکتا ہے کہ یہ پرانا عقیدہ کہ چونکہ حوا آدم کی پہلی  
بہن تھیں اس لیے عورت کے مقابلہ میں مرد کے جسم میں ایک پہلی کم  
نئی ہوا سولہویں صدی تک قائم رہا تھا اور اس ایک واقعہ سے اندازہ ہو سکتا

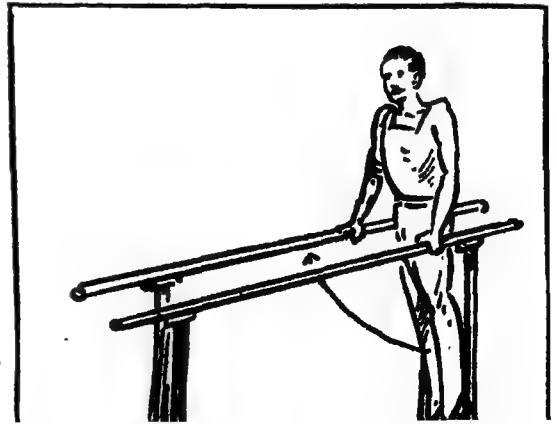
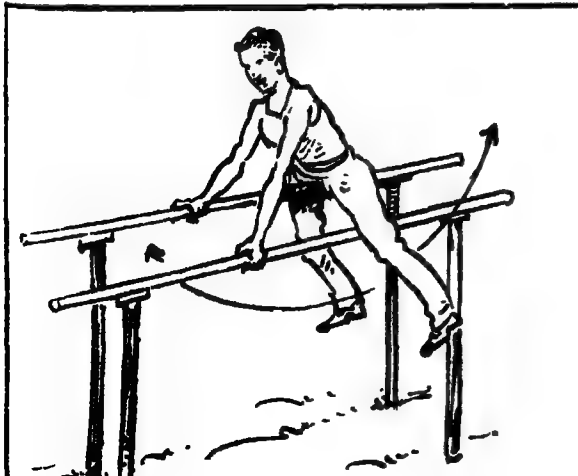
# پیرے لال بار کی ورزشیں

از موسیٰ اقبال حسین ایم اے

پیرے لال بار کا مختصر تعارف ہم نے اشاعت گزشتہ میں کر دیا ہے۔ اس اشاعت میں حسب وعدہ ورزشوں کا آغاز دو ابتدائی ورزشوں سے ہم کر رہے ہیں۔

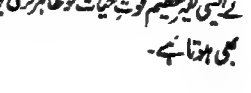
دوسری ورزش :- اس ورزش میں بھی آپ بار کے سرے پر، اس طن کھڑے ہوں گے جس طرح پہلی ورزش میں کھڑے ہوئے تھے۔ اور دونوں ہاتھوں کے بل جسم کو دو تین دفعہ جھولا دے کر اسی طرح ٹانگوں کو علیحدہ علیحدہ بار پر ڈال دیں گے۔ اس کے بعد کوئی دو فٹ آگے دونوں ہاتھوں کو بار پر رکھ کر دونوں ٹانگوں کو جھولا دے کر اوپر کی جانب اٹھائیے اور پیروں کو نیچے کی جانب علیحدہ علیحدہ بار پر رکھ لیجیے۔ اب آپ کی ورزش ایسی ہو جائے گی جیسی کہ اس شخص کی ہوتی ہے جو فرش پر دو ٹنڈ پیلنے کے نیے تیار ہو۔ اس کے بعد بار پر کم سے کم دو ٹنڈ پیلے۔ اس کے بعد ٹانگوں کو جھولا دے کر نیچے اتر آئیے اور پلٹ کر بار کے دوسرے سرے پر دو ٹنڈ پیلے۔ یہ پہلے سرے سے کیا تھا اور اس پوزیشن میں آکر اس رخ پر سے بھی دو ٹنڈ پیلے۔ یہ گویا ایک ڈبل مرکب حرکت ہوگی۔ یہی حرکت حسب قوت ۲ سے ۴ تک کی جاسکتی ہیں۔ بلکہ شروع میں ایک ہی حرکت کافی ہو سکتی ہے۔

پہلی ورزش :- پیرے لال بار کے ایک سرے پر آپ وہاں کھڑے ہوں جہاں زمین میں گڑھے ہوئے دونوں ٹنڈ پیلے لال بار سے جڑتے ہیں۔ دونوں ہاتھوں کو بار پر علیحدہ علیحدہ رکھ کر جسم کو اپنے دونوں بازوؤں کے بل جھٹکا اور اٹھ سکتا ہے اٹھائیے اور پھر اسے دو تین جھولے دے کر ٹانگوں کو بار پر ڈال دیجیے، جیسا کہ 'بار' کی تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد نیچے سے دونوں ہاتھوں کو بار کے کوئی ایک فٹ کے قریب لگے لاکر لیجیے اور جھولا دے کر ٹانگوں کو واپس نیچے لے جائیے جسم کو دوبارہ ہاتھوں کے بل پر جھولا دیجیے اور پھر بار کے اوپر ڈال دیجیے۔ اس مرتبہ آپ بار کے دوسرے سرے پر پہنچ جائیں گے۔ یہاں سے بار سے نیچے اترئیے اور پلٹ کر بار کے اس سرے سے اس طرح بازوؤں کے بل پر جسم کو جھولا دیتے اور ٹانگوں کو اچھال کر بار پر ڈالتے ہوئے واپس اس سرے پر پہنچے جائیے، جہاں سے کہ یہ ورزش شروع کی تھی۔ یہ گویا ایک ڈبل مرکب حرکت ہوئی۔ ایسی حرکت حسب قوت ۱ تک کی جاسکتی ہیں۔ مگر شروع میں یہی دو حرکات کافی ہیں۔





ایسی جھیلی جس پر خوشنما کیروں کا جال سا بچھا ہوتا ہو، سعادت جی جھیلی کے نام سے یاد کی جاتی ہے اور نہایت حساس عصبی مزاج کی علامت ہوتی ہے۔



جی ہوتا ہے۔

دائیں ہاتھ کی کبیر سے ذہن کی علی سرگرمیاں اور دماغ کی شعوری عملی کارگزاریاں ظاہر ہوتی ہیں۔ بائیں ہاتھ کی کبیر وحدانی سلی اور روحانی صفات کو ظاہر کرتی ہے۔ دماغ کی بہترین نیکوہ جو عمر کی کبیر کو چھوٹی ہوتی چھوٹی ہو کر گریہ دونوں طرف دور تک پہنچتی ہے تو مطلب یہ کہ آدمی میں از حد سوچ بوجھ اور احتیاط کا مادہ ہے۔ لیکن اگر دونوں الگ الگ ہوں اور ان میں فاصلہ بہت ہو تو اسے اس میں احتیاط اور سوچ بوجھ کی کمی ہوگی، خصوصاً ایسی حالت میں کہ دماغ کی کبیر اپنے کی طرف جھک گئی ہو اور انگشت شہادت بھی نسبتاً چھوٹی ہو۔

دماغ کی کبیر جس قدر زیادہ سیدھی ہوگی آدمی میں اسی قدر زیادہ حساسیت قابلیت ہوگی، اسی قدر اس میں تصوری نشاط ہوگا۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہاتھ میں تو دماغ کی کبیر سیدھی ہوتی ہے مگر ہاتھ میں جھکی ہوئی گرتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ ایسی صورت میں آدمی معمولی طور پر سوچا کر سے کام لینے والا ہوتا ہے لیکن مشکلات کے موقع پر اس کا تصوری پسند تمام خیالات اور اعمال پر غالب آجاتا ہے۔

لیکن جب دماغ کی کبیر سیدھے ہاتھ میں جھکی گرتی ہوئی ہوتی ہو اور بائیں ہاتھ میں سیدھی تو ایسا آدمی تصوری ہوتا ہے اور جب مشکلات پڑتی ہیں تو ایسا محسوس ٹھنڈا اور عملی ثابت ہوتا ہے کہ دیکھنے والے بھی حیرت میں ڈوب جاتے ہیں اور خود بھی اپنی صلاحیت پر حیران رہ جاتا ہے۔

بہترین ہاتھوں میں دماغ کی کبیر بالکل سیدھی نہیں ہوتی بلکہ گری تہ تختی ہوتی ہے ایسی کبیر ذہنی نوج کی علامت ہے۔

اگر دماغ کی کبیر خوش نما ہو اور بیچ کی انجلی کے نیچے ہی خم ہوگی جو تو ایسا نڈ ٹھنڈا محسوس ملتی ہوگا۔ لیکن اگر گری تہ تختی کے نیچے یا سیرسی اور چوٹی کے بیچ میں خم ہوتا ہے تو ایسا آدمی بیدار اور وجدانی دماغ کا مالک ہوگا۔

اگر دماغ کی کبیر بیچ کی انجلی کے نیچے پھٹ کر دو شاخ ہوگئی ہو تو ایسا آدمی ذہن پرکھن میں بہت زور پڑا ہوگا اور اگر اس کی کبیر کے ساتھ تحصیل پر خوش نما کبیر کا جال موجود ہو تو مطلب یہ ہے کہ آدمی عصبی نظام پر بہت بوجھ پڑ چکا ہے۔ ایسے لوگ سخت مشکلات سے دوچار رہتے ہیں۔

اگر دماغ کی دو شاخ کبیر ایسی ہو کہ ایک شاخ سیدھی ہو یا کسی قدر جھکی ہو اور دوسری شاخ نیچے کی طرف گرتی چلی گئی ہو تو کبیر دائیں ہاتھ میں ہو یا بائیں ہاتھ میں کامطلب یہ ہے کہ آدمی پر ذہنی کوفت اور اداسی کے دورے پڑا کر رہے ہیں۔ دماغ کی لائن کے خاص عیب حسب ذیل ہیں:-

کبیر میں جزیرے ہوں۔ یہ جزیرے اس بات کی علامت ہیں کہ آدمی خیال میں مرکزیت کی کمی ہے

کبیر میں نقطے نقطے ہوں تو عصبی دردوں اور ذہنی صدموں کا خطرہ ہے۔

کبیر زنجیرے کی شکل میں ہو تو ذہنی انتشار ہوگا اور آسانی سے جھک جانے والی ذہنیت ہوگی۔

کبیر اگر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں ہو تو خیالات میں تسلسل نہ رہے گا



### تفصیلی تر پہاڑوں کی تفصیل

ہو۔ اس واقعہ کا ثبوت عام طور پر قیمت اور تندستی کی پگھلوں میں بھی موجود ملتا ہے۔ اگر عمر کی کبیر زنجیرے کی شکل کی ہو تو یہ خراب تن و رستی کی علامت ہے۔ بیخوابی یا تو پیدائشی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہے یا اعصابی کمزوری سے۔ اگر عمر کی کبیر دوہری ہو یعنی صلی کبیر کے ساتھ ایک اور بھی کبیر چلی گئی ہو تو یہ قوت حیات کی بڑی بہتاس کی دلیل ہے۔

عمر کی کبیر اگر کہیں سے کٹی ہوئی ہو اور یہ کٹاؤ ایک مربع سے گھرا ہوا ہو تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ آدمی خطرے سے بے نیاز ہو گیا لیکن اگر اس مربع کے اندر عمر کی کبیر بہت باریک ہو کر گئی ہو یا کبیر کا کوئی کوئی ٹکڑا اس میں پڑ گیا ہو تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آدمی کے بیاہ پڑ جانے کا اندیشہ ہے۔

اگر عمر کی کبیر اپنے خاتمہ پر دو شاخ ہوگئی ہے تو یہ مضرب ہے کہ آدمی کی قوت حیات مختلف سمتوں میں خراب ہو رہی ہے۔

اگر عمر کی کبیر چھوٹی ہو تو ضروری نہیں کہ عمر کے کم ہونے کی علامت ہو۔ ایسی کبیر سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ آدمی کو قدرت کی طرف سے مضبوط جسمانی کاسٹی نہیں ملی۔ ہم نے بہت سی مثالیں دیکھی ہیں کہ مطمئن زندگی اور غذائی احتیاط سے عمر کی کبیر سیدھے ہاتھ میں خوب لمبی ہوگئی۔

دماغ کی کبیر وہ کبیر جو عمر کی کبیر سے مل کر یا اس کے قریب سے ہاتھ کی چوٹی میں دوڑی ہوئی دکھائی دیتی ہو اسے دماغ کی کبیر کہتے ہیں اس کبیر کو دونوں ہاتھوں میں خود دیکھنا ضروری ہے۔



دائیں ہاتھ پر بہترین دماغی کبیر ایسی ہوتی ہے جو دائیں ہاتھ کی کبیر کوئی جہانی قوت کو ظاہر کرتی ہو یا فائدہ مند کبیر کو ظاہر کرے۔

بجائی ہو۔ یہ کبیر تو ایسی ہے کہ اس کے اپنے تعلیمی کبیر ہوتے ہیں جن کی شکل ہر کبیر



# طنزیات

## حساسیت (الرجی) بھی کیا چیز ہے

از مسٹر ایس

میری شکایت بس یہی تھی کہ کانوں میں سخت کھجلی ہوتی اور دم ہو جانا  
ہم کے ساتھ ہی سر کے پھلے حصہ میں درد ایسا شدید ہوتا کہ جیسے کوئی ہتھوڑے مار  
رہا ہو میرا اکثر بھی تھا بہت شفیق و متحمل مزاج وہ ہمیشہ مجھ سے نہایت ہمدردی  
سے پیش آتا، مجھ اس وقت کے جبکہ وہ اپنا بل پیش کر رہا ہو۔ اس نے یہ شکایت سنکر  
یہ سیدھا سادہ سوال کیا تو گریہ کرتا، آپ کی حساسیت پر کس خاص چیز کی؟  
آپ جانیے کہ اب تک میں نے کبھی ایسی کوئی حساسیت پیدا کرنیوالی کسی نہ  
ایام چیز کا نام نہ سنا تھا اور نہ جانتا تھا کہ آخر یہ حساسیت ہو کیا بلا غریب  
ڈاکٹر ہر چند مجھ ناگرمیری سمجھ میں خاک نہ آیا۔

میری مایوسی ان حالات میں انتہا کو پہنچ چکی تھی کہ دفعتاً ایک قندیل ایسا پیش  
آیا کہ جس نے میری کوششوں کو جھنجھوڑ کر بھار دیا۔ پھر تیز کر دیا اس کی تفصیل یہی  
سن لیجئے میں شکر پر اس کا انتظار کر رہا تھا اور سوئے اتفاقاً سے میری حساسیت کے  
دور کا دن بھی وہی تھا اور میں بار بار کان کجا رہا تھا۔ یہ لیکھ کپاس ہی کھڑی ہوئی  
ایک چھوٹی سی لڑکی اپنی ماں سے مخاطب ہو کر بولی، "اماں! ذرا دیکھیے ان حصّہ  
کے کان کیسے لال بھسکے ہیں۔" امان! امان! ذرا دیکھیے ان حصّہ  
دیکھ کر کہا، "چپ ہوئے بی چپ،" ان کا یہ مرکا لہر سنکر میرے کان کھڑے ہو گئے اور  
میں چپکے سے کہہ سک کر بھاگا۔ سامنے ہی ایک موٹی خنی "اور ویک علاج وکی  
نظارتی۔ بے اختیار میں اندر گھسا اور دیر تک یہ صاحب کپانی رام کہانی سنانا  
بدا۔ یہ جی نے موٹے موٹے سنسکرت آئینہ الفاظ میں مجھے میرے مرض کی حقیقت  
سمجھائی اور اپنی تیر ہدف دواؤں سے بھی نوازا۔ مختصر یہ کہ میں کئی دن تک لکھا  
تختہ مشق بنا رہا جب ان کے مہربان تیلوں وغیرہ کے متواتر استعمال سے میری



گردن ٹوپی، کال اور پک  
کے کپڑے تنگ لٹے شراب  
اور چلے بدبودار ہو گئے کہ  
لوگ مجھ آتا دیکھ کر اپنی  
ناک پر دھال رکھنے لگے۔  
ترقی میری آنکھیں کھن

گئیں اور میں نے علاج بدلنے کی ٹھان لی۔ چنانچہ پھر بیرونی کی شفا کی کیا  
کئی دن تک استعمال کرتا لیکن سب سود بے اثر!

اب بالکل ہزار ہو کر میں ایک خصوصی ماہر کے پاس پہنچا اس نے میرا حال بہت  
توجہ سے سنا اور بہت کچھ تسلی دی۔ شاہرطل تسلیاں دینا ان سب سے کمزور تھا  
کا شعرا خاص ہوتا ہے۔ بہر حال اس ذمّہ سے بار بار لوں کی کیفیت و کیفیت پوچھی اور

آخر ہی جراتی میں گھبرا کر میں سیدھا پینچا دادی جان کے پاس کیونکہ میں نے  
سنا تھا کہ ڈری بورصیاں اکثر ایسے مشکل اور پیچیدہ معموں کو خوب سمجھا دیا کرتی ہیں  
ڈاکٹر نے جو کچھ کہا تھا میں نے دیر تک ددی جان کو سمجھانے کی کوشش کرتا رہا شاید  
مردم و مغرور دانا جان راجو خود بھی ایک ماہر ڈاکٹر تھے ہمارے اس بحث جہاں  
نوابی قبر میں سن ہے ہوں گے اور ان کی روح تروپ اٹھی ہوگی لیکن ساری  
تقریر بیکار ثابت ہوئی۔ دادی جان کچھ نہیں سمجھیں۔

کہیے اب میں کیا کرتا، سوائے اس کے کوئی چارہ کار نہ تھا کہ میں خود  
بم کر اپنے سہماں کی ہر چیز کا یکے بعد دیگرے جائزہ لوں اور دیکھوں کہ غذا میں  
کوئی چیز ناموافق ہوتی ہو اور پھر اس کا بائیکاٹ کر دوں۔ چنانچہ ڈاکٹر کی بتائی  
ہوئی ترکیب عمل (تخریج) پر عمل کرتے ہوئے پہلے میں نے پھلین کو آزمانا شروع  
کیا۔ پھلین کے لیکھ دے، رو دو مہر مل گیا کرے اور نہ جانے کیا کیا ابلا نام کی پھلیاں  
ہم نے یکے بعد دیگرے اپنی غذا سے حذف کیں لیکن بالکل بیوقوف نتیجہ نہ نکلا۔

ہمیں نے اٹھے پھوڑے گوشت چھوڑا، چوزے اور پندے تیز اور پیر تک ایک  
بک کر لیا اور چھوڑا، لیا اور چھوڑا لیکن یہ سب بھی حاصل ثابت ہوا۔ کان کی کھجلی  
بزدورم اور بار بار ہوتا رہا اپنی ڈاکٹر والی حساسیت نے پیچھا نہ چھوڑا۔ ان حروں  
و بائیکاٹ کر دینے کے بعد ہمارے گھر کے دودھ کا بل قدر تا زیادہ بڑھنے لگا اور  
ہم صاحبہ ذرا مہم بنا بنا کر کچھ لنگنانے لگی تھیں۔ چنانچہ موقع اچھا پا کر انھوں نے

دودھ کو سر سے لے لپٹ کر ڈی دیا۔ دودھ ہی نہیں بلکہ دودھ سے بنی ہوئی چیز  
سکر دی، پھل، مٹھا، گھی وغیرہ، گو گھر سے بے گھر کر دیا اور وہ بھی ایک ہی

شرع ہوتے تھے بس پالا مار لیا۔ اسے خوشی کے میں اچھل پڑا اور خصوصی ماہر کو اپنی اس ریسرچ کی اطلاع دینے کی غرض سے روانہ ہوا۔ اس نے مجھے ناامیدی کی لہجہ میں امید کی جھلک دکھائی تھی اور وہ اس کا سختی کو کہ اسے اس نئی دریافت کی حقیقت سے باخبر کر دیا جائے۔

”ڈاکٹر صاحب! خرس لیجیے کہ مجھے کس چیز کی حساسیت ہوئی ہے میں نے جو ش میں کہا مجھے تقریروں کی حساسیت ہو تقریروں کی“ ڈاکٹر سنی آنکھ کر کے ٹیٹو کی طرف ہلکا جا رہا تھا لیکن میں نے اسے جا لیا اور روک کر کہا: ”سنیے ڈاکٹر صاحب آپ بھی تک ناز سے بچے ہیں“ آپ کی حساسیت کا یہ نیا سبب اب تک معلوم نہیں مگر مجھے یقین ہو کہ آج کے زمانہ ہی میں حساسیت کا ایک خاص اور بڑا سبب اور یہ شمسب اس میں مبتلا ہیں۔ تقریر تقریر یعنی بکواس، فضول بکواس! آپ یہی دہشت کسی طبی رسالہ میں شائع کر دیجیے اور نوبل انعام حاصل کیجیے۔“

اب ڈاکٹر کے حواس ٹھکانے آچکے تھے، فرمانے لگے پھر آپ کیا کچھ فرمایا ہے؟ فوراً جواب دیا: ”کہوں گا کیا، اس کے سوا کچھ مجھ نہیں کہیں کبھی کوئی تقریر نہیں سنوں گا، بلکہ پڑھوں گا بھی نہیں۔“ ڈاکٹر بولا: ”آپ بھولے ہیں یہ انتخابات کا زمانہ ہو“ یہ سنکر مجھ پر گھڑوں پانی پڑ گیا۔ سچ یہ تو انتخابات کا زمانہ ہو۔ اللہ باہر گھر میں بازار میں جلسوں میں پارکوں میں اسکولوں میں ہر جگہ تقریریں گویا رچی ہیں مٹیوں پر سے شوبہ راج ہو، دوٹ دوٹ دوٹ دوٹ۔ چنانچہ میں نے ڈاکٹر صاحب سے کہا میں چند روز کے لیے اس ملک سے باہر چلا جاؤں گا۔ اس پر ڈاکٹر اچھن کر بولے: ”اچھے ہتے ہیں انتخابات کے بعد کی تقریریں بھی تو خوب ہوں گی کامیابی کی تقریریں اور گل شریف کامیابی کی تقریریں اور گالیاں سننے اور لکھنے کی تقریریں اور تعلیم پر لڑنے جادویوں کی تقریریں اور تسلیان اور اور.....“

میں چلا آتا تھا، ڈاکٹر صاحب بس کیجیے، بس کیجیے، خدا کے واسطے بس میں ہارا، آپ جیتے، لیکن براے خدایہ تو بتائیے اب میں کیا کروں؟ ان تقریروں سے نہ کہیں مضر نہیں! ڈاکٹر نے ہمدانہ انداز میں جواب دیا: ”میرے دوست صبر کیجیے صبر! دوست کہی مرض لا علاج ہو یہ تقریریں دیکھنا میرے بس کی نہیں!“

اب میری آنکھیں کھل چکی تھیں گرجب میں گھر پہنچا تو انتخاب لڑنے والے ایک امیدوار نے دروازے پر موجود تھے اور کہہ رہے تھے: ”وٹ یٹھے، وٹ دیکھے صاحب! میں سرپٹ اندھا جاگا، گروہ جیتے ہے، وٹ نہ ملتا ہے ہی ہے۔“ اندھا بچہ کچھ حواس باختہ لنگ لنگ جا رہا۔ خدا دیر کے بعد شاید آگے کھل گئی مگر خواب میں بھی بعد میں آنیو لے منی انتخابات“ کاسین سامنے تھا جس میں دھواں دھار تقریریں ہو رہی تھیں اور تالیوں پر تالی جج رہی تھیں۔ میں چونک اٹھا اور پھر کان کھانے لگا۔

ایک بار ایک تفصیلات نہیں مثلاً دوڑ کیا سہا ہوا؟ کیسے شروع ہوا؟ کہاں ہوا کتنی بڑا؟ کون پاس تھا؟ کیا کھایا تھا؟ کیا قبض بھی تھا؟ رات کو ہوا یا دن کو؟ پھر کھانے یا؟ کیسے کم ہوا؟ وغیرہ وغیرہ میں نے بتایا کہ صاحب کی خاص وقت نہیں وقت، وقت بھٹنے لگتا ہو کبھی اس وقت ہو جاتا ہو جب میں میٹنگ میں ہوتا ہوں کبھی نیا پڑھتے پڑھتے یا ریڈیو سنتے سنتے مگر سنا ۱۹۳۷ء کے بعد سے دوسرے بار بار زیادہ ہونے لگے ہیں۔ اب اس نے ان دوروں کی مزید تفصیلات پوچھیں ہیں۔ ”کہا میں ایکے دعوت سے واپس آ رہا تھا۔ اس نے پوچھا: یہ کوئی بڑی دعوت تھی؟“ ”جواب دیا: جی ہاں بہت بڑی مشرقی اور مغربی ملی علی گنگا جمنی دعوت تھی۔“ ”تسے شروع ہوئی اور پلاؤ کے قضا ختم ہوئی لیکن ڈاکٹر صاحب میں نے دورے کے ڈاکٹر کسی چیز کو جوا تک نہیں!“ اب خصوصی ماہر مجھے غور سے دیکھنے لگائے میں نے کہا میں تقریریں بھی نہیں“ یہ دعوت ایک وقت کا تھا، چھوڑ دو کی تحریک کے تبلیغ کے لیے گئی تھی دوسروں کی تو ملی بسی تقریریں جوتیں مگر میں نے صرف مختصر تعارفی تقریریں اس پر وہ کچھ سچ میں پڑ گیا اور بالآخر مجھے ایک انجکشن لگا کر رخصت کیا۔ دوسرے دن کے بعد خصوصی ماہر نے مجھے صاف جواب دے دیا: ”جناب اس سے آگے رے بس کی بات نہیں۔“

میں چلا آیا ابھی دن زیادہ نہیں چڑھا تھا۔ انتخابات کے امیدوار ایک دوست سے ملنے آگئے تھے۔ دو گھنٹے تک بکواس کر کے وہ مجھ سے رخصت ہو گئے اور میں اپنے ان کچا آ رہا مجھ میں پھر کسی خصوصی ماہر کے پاس گیا اور ایک انجکشن لیا جس سے ادھر دور تو نہیں ہوا مگر جب بعد میں ان کا بل آیا تو خاصہ دکھ ہوا، میں کان زور کر لیا رہا تھا وہ بولے: ”یہ نہ کیجیے حضرت کانوں کو نہ تھکائیے“ ذرا اپنے کانوں کو آرام نہ دیجیے میں نے ان کا شکریہ ادا کیا اور گھر گیا۔

لیکن اُن کے آخری بلے ذرا اپنے کانوں کو آرام لینے دیجیے، نے میرے خیالاً ایک منہ پر موڑ دیا اور میں سوچنے لگا: ”کانوں کو آرام لینے دیجیے سے کیا مطلب ہے؟“ ”اتنے میں دادی جان آگئیں اور آنکھوں ہی آنکھوں میں حال پوچھنے لگیں۔“

میں جواب دیا: ”کانوں کو آرام دینے کو کہا ہو؟“ ”کانوں کو آرام؟ وہ بڑبڑائے، ”نہیں، بیٹا اگر تم لوگوں کی بکواس سننا بالکل فائدہ تو میں سچ کہتی ہوں تبس یہ دور ہرگز نہ پڑے گا۔ تم ان لوگوں کی باتوں پر تکان دھرتے ہو جس سے دورہ ہوتا ہو۔“

”بہت تکان دھرتے ہوئے کے الفاظ نے گویا میرے دماغ پر تھوڑا مارا تھا خیال آیا سچ کہتی ہیں دادی اماں! اس خیال کے آتے ہی میں چونک اٹھا اور غور کیا تو یاد آیا کہ بیشک سب سے پہلے تمام دورے طول طویل باتیں سننے کے بعد ہی



# لطائف!

قیدی (چلا کر) بیچ گیا میرا فیصلہ عورتوں کی جیوری کہے گی؟  
 ملزم کا وکیل (سرگوشی کرتے ہوئے) خاموش رہو  
 قیدی! میں ہرگز خاموش نہیں رہوں گا کیونکہ میں اپنی بیوی کو یہ وقت نہیں  
 بنا سکتا۔ ان بارہ اجنبی عورتوں سے میرا عجیب چھڑاؤ۔

سپاہی (جو محاذ جنگ سے واپس آیا ہوا) اپنی محبوبہ کو دوسرے نو جوانوں کے ساتھ  
 دیکھ کر، کیا میں پوچھ سکتا ہوں کہ تم اس کے ساتھ کیوں گئی تھیں؟  
 محبوبہ - یہ تو اس کی مہربانی جو وہ مجھے بروہڑی طعن لائبریری لے جایا کرتا تھا۔  
 یہ دیکھنے کے لیے کہ کہیں تم مارے تو نہیں گئے۔

موٹر کا خریدار - آپ نے دھنپے پہلے میرے ہاتھ ایک کار فروخت کی تھی۔  
 موٹر کا تاجر - ٹھیک ہے۔ تو کیا وہ آپ کے پسند نہیں ہے؟  
 موٹر کا خریدار - میں چاہتا ہوں کہ وہ سب باتیں جو آپ نے اس کار کے متعلق  
 بتائی تھیں، ایک بار پھر مجھ سے بیان کیجیے۔ میں کچھ بہت مستعد ہوں۔

ایک نئے نئے قانون دان کسی جنازے میں شریک ہونے، ایک دوست  
 نے جو کسی قدر دیر سے آئے تھے، ان کے پاس بیٹھے ہوئے کہا: "کیسے ان کا کام  
 اب کس مرحلہ پر ہے؟"  
 نئے قانون دان - ایک وزیر کی طرف اشارہ کر کے، یہ عنقریب مارغ سے متعلق  
 ایک بل پیش کرنے والے ہیں۔

دو پرانی وضع کے آدمی آپس میں باتیں کر رہے تھے۔  
 ایک - میں اپنے شیخ خاندانی سے اپنا رشتہ ثابت کر سکتا ہوں۔  
 دوسرا - لیکن درخت پر تو بندہ ہتھ پیرا پرندہ اور تھلہ نہ دم ہے نہ پر۔

ایک یورپین سیاح نے لکچر دیا اور اس کے بعد رپورٹروں سے بات چیت کر لی  
 اور دوران گفتگو میں اپنی قیمتی سوزمند گھڑی کی بہت تعریف کی۔ ایک رپورٹر نے  
 حلت کرتے ہوئے کہا: "یہ ایسی چیز نہیں جس کا مقابلہ امریکن گھڑیوں سے کیا جائے میرے  
 س ایک ٹالری گھڑی تھی جسے میں نے ایک نہر میں ڈال دیا اور وہ اب تک چل رہی ہے۔  
 "کیا گھڑی؟" یورپین سیاح نے تعجب سے پوچھا۔  
 "نہیں! نہر" رپورٹر نے جواب دیا۔

ایک عطانی طبع کے اپنی جڑی بوٹی سے تیار کردہ دوا کی تعریف کرتے ہوئے  
 کہا: "میں پچیس سال سے اس دوا کو فروخت کر رہا ہوں۔ آج تک کسی نے شکایت  
 میں کی۔ آخر اس کا کیا مطلب ہے؟"

جمع میں سے آواز آئی؟ "مردوں کی طرف سے کوئی جواب نہیں آیا کرتا؟"

جہاز کا کپتان (نئے طاعون سے) خوف ایک بہت طاقتور چیز ہے!  
 ایک چھوٹے درجہ کا ملحق: "کپتان! اس جہاز میں آپ ہی سب سے زیادہ  
 طاقتور معلوم ہوتے ہیں۔"

ایک کم عمر و بیباکی لڑکا پہلی بار شہر گیا تو اسے لٹ کے ذریعہ کی منزل  
 غارت پر چڑھنے کا اتفاق ہوا۔ لڑکے نے اپنے باپ کا ہاتھ مضبوطی سے پکڑتے  
 دئے کہا "ٹھیک ہی! خدا کو اطلاع بھی ہو کہ ہم اس کے پاس آئے ہیں۔"

دو سپاہی بستر پر لیٹے تارے دیکھ رہے تھے۔  
 ایک سپاہی - "نام تم کس وجہ سے فوج میں بھرتی ہوئے؟"  
 دوسرا سپاہی - "جیک میری بیوی نہیں تھی اور میں لڑائی پسند کرتا تھا اس لیے میں  
 فوج میں بھرتی ہو گیا لیکن تم بتاؤ کہ جس کون سی چیز فوج میں گھسیٹ لاتی؟"  
 پہلا سپاہی - "نام میری بیوی تھی اور میں امن چاہتا تھا اس لیے میں فوج  
 میں بھرتی ہو گیا۔"



## آلات کے ذریعہ اولاد



بے بی، امتحانی نئی زاد، جو ایک نامعلوم مسئلے کے مادہ منویہ سے ایک چھکاری کے ذریعہ اس کی ماں حاملہ کی گئی تب وہ پیدا ہوئی۔ یہ سب کچھ اس کی ماں کے خاوند یا اس کے باپ کی رضامندی سے ہوا جو جنگ میں ناکارہ ہو گیا تھا۔ اندھا دھند پر جوش مخالف نے اس مسئلہ کو جنگ بنا دیا اور اکثر لوگوں نے اس پر غور کیے بغیر اس کے خلاف رائے قائم کر لی جو۔

پچھلے صفحہ اسفورڈ شانر کے ایک مکان میں مجھے ملائی کی ماں اور اس کے باپ گفتگو کا موقع ملا۔ انھوں نے مجھے سادہ دل میں اتر جانے والے الفاظ میں اپنی شادی اور بے اولادی کا احسان سنایا۔ یہ کہانی حالات کی نوعیت کے لحاظ سے ہر ایک کی کہانی ہو سکتی ہے۔

”جب ۱۹۳۷ء میں ہماری شادی ہوئی تو ہم دونوں کو بچوں کی بڑی تمنا تھی میں شاید ان عورتوں میں سے ہوں جو خاص طور پر بچے پیدا کرنے کے لیے مخصوص ہیں۔ شادی ہونے کے بعد ہمیں گز گئے لیکن ہم دل کی مراد حاصل نہ سکے۔ میرا خاوند نے میں پر شاید فوجی ملازمت ایک خاندان کو بھروسہ کرنے کے لیے سازگار نہیں ہے۔ اس نے ہمدردی سے بھری جونی نظروں سے اپنے خاوند کی طرف دیکھ کر اب یہاں سے اٹھنا کا سلسلہ خاوند نے شروع کیا۔“

”نار منڈی میں ہوائی فوج اترنے کے بعد ہی میں بری طرح زخمی ہوا۔ میری آنکھ ہسپتال میں کھلی تو مجھے اندازہ ہوا کہ مجھے شدید زخم کی چوٹیں آئی ہیں۔ مہینوں ہسپتال میں رہنے کے بعد بھی میں ہمیشہ کے لیے بے کار ہو گیا۔“ بیوی بولی، ایک عورت کے فطری جذبات کے لحاظ سے میں اچھی طرح جانتی تھی کہ میری بوجھتی کا علاج لے پالک نہیں ہو۔ میں تو اپنا بچہ چاہتی تھی۔ حق پوچھیے تو میری ساری ہمدردی ان کے ساتھ تھی۔ اپنے احساسات کا انہماک ان پر نہیں کر سکتی تھی۔“

خاوند نے ہلکے کاش کھینچے ہوئے کہا، ”آدھا بچہ بالکل بچہ نہ ہونے سے تو بہتر ہے اگر ہم نے پہلے سے اپنی جھجک کو دھڑک دیا ہوتا اور اس مسئلے پر شروع ہی میں آپس میں گفتگو کرتی ہوتی تو ہمیں ایسے بہت پہلے بچہ مل گیا ہوتا۔“ ملائی کے ماں باپ ایسے اکثر تلاش میں ایک سال لگ گیا جو ذریعہ آلات ہتھوڑا جل کے ماہروں اور چھ مہینے اور تمام انتظامات میں صرف ہوئے۔

نویسمبر ۱۸ اگست ۱۹۳۷ء کا ایک روز نظر ہو کہ جاپانی شفا خانے ایک ہزار سے زائد لوگوں کی ترتیب ہے جس میں جو نہ صرف وجیہ اور تن درست ہیں بلکہ جو تحصیل علم کی بھی نمایاں ہے ہیں اخبار ”سن یوکان“ کا بیان ہے کہ یہ فہرست آلات کے ذریعہ تخم کشی کے معطلیوں کی ہے۔ کہتے ہیں کہ بے اولاد جوڑوں کے روزانہ بڑھتے ہوئے تعداد کو دیکھ کر یہ کارروائی کی گئی ہو۔

کئی یونیورسٹی نے اس خبر کی تصدیق کی ہے۔ یونیورسٹی کے ایک ذمہ دار نے کہا کہ صرف وہ لوگ ہمہ رسانی کا فرض انجام دیں گے جو بحیثیت سے مکمل انسان ہلانے کے مستحق ہیں۔

مندرجہ بالا خبر میں شاید اب کوئی حیرت و استعجا کچھ محض راتی نہیں رہا ہے۔ اس لیے کہ امریکا اور یورپ کے اکثر ملکوں میں آلات کے ذریعہ استعجاز جس کو کئی نئی چیزیں و گونا گویا حیثیت سے یہ چیز وہاں بھی اب تک مذموم سمجھی جاتی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ جو عورتیں اولاد کی نعمت سے محروم ہیں وہ ذریعہ سے اپنے دل کی مراد پا سکتی ہیں لیکن تقریباً ہر قوم اور ہر ملک میں انسان کا مذہبی و صحافتی نظام اس طریق عمل کو ”حرام کاری“ سے تعبیر کرتا ہے۔ مدت ہوئی امریکا کے باب پادری نے کہا تھا کہ آلات کے ذریعہ کسی دوسرے شخص کا مادہ منویہ داخل کرنا بے بچانے وہ عورت اس شخص کے پاس براہ راست کیوں نہیں چلی جاتی جس کا مادہ و حرام کاری دونوں صورتوں میں ہے۔ اسی پادری نے یہ بھی کہا تھا کہ ”مذہب کے مقصد کے لیے جو راستہ بتایا ہے وہی سب سے بہتر ہے یعنی طلاق۔ عورت آسانی سے طلاق حاصل کر کے کسی دوسرے شخص سے شادی کر سکتی ہے۔“

بلٹر کی ایک تازہ اشاعت میں اسی مسئلہ پر مشرقی پریس فونٹس کا ایک لمبے مضمون بعنوان ”امتحانی نکل کے بچے“ شائع ہوا ہے۔ اس مضمون کا ترجمہ ان کے ہاں درج کیا جاتا ہے۔

ملائی ایک مسئلہ ہستی ہوتی آنکھوں والی شرارت سے لبریز جبری کیا جاتا کہ کثیر پری کے استغاثہ علم اور ان کے مشاہدات کے لیے پادری کہتے ہیں کہ اس کی پیدائش ناجائز ذلت سے عمل میں آئی ہو اور اس کی گدیوں اور کھلونوں والی دنیا کے پادریوں طرف ایک طوفان برپا ہے۔

ملائی اور صدر انکار کردہ گناہ خصوصیت کے بچوں کی طرح ایک ٹسٹ ٹیوب

ماں بولی "ملانی سہ" میں پیدا ہوتی، مگر لوگ مصنوعی ہتھکڑی کو قابضی  
لامت سمجھتے ہیں اگر ہماری اس روز کی خوشی کا تھوڑا سا بھی اندازہ کر سکتے تو وہ اپنے  
اعراضات بھول جاتے۔ حمل میں تجربہ بڑی چیز ہے۔

ذریعہ آلات  
ہتھکڑی حمل کے اس ملک  
میں تقریباً بیس ڈاکٹر  
بیکل مطب کر رہے ہیں  
در کم و بیش ایک ہزار



استحالی نکی کے بچے ان کی مدد سے ظہور میں آچکے ہیں۔ ان میں سے ایک ڈاکٹر نے  
ہس کی تکنیک مجھے سمجھائی۔ روزمرہ کی زبان میں یہ بہت سیدھی، سادہ و معلوم ہوتی  
ڈاکٹر کا نام پوشیدہ رکھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کے لیے خبر دہری ہو کہ وہ شادی شدہ ہو  
در کم سے کم دو بچوں کا باپ اور کئی اخلاقی، ذہنی، درجہ بانی حالت بہت بڑھتی جاتی ہے۔  
عام طور پر ایک مہینے میں تین مرتبہ بیکش لگائے جاتے ہیں۔ یہ بیکش ہتھکڑی  
سے کیا، پہلے شروع کر دیتے جاتے ہیں۔

مصلیٰ اور اس جوڑے کی شخصیتیں جو مصنوعی ہتھکڑی کا خواہشمند ہوں وہ  
کبھی جاتی ہیں مثلاً ملانی کے حقیقی ماں باپ کا مجھے اب تک علم نہیں۔

مصلیٰ اور ہتھکڑی کے خواہش مند دونوں کو ایک معاہدہ پر دستخط کرنے پڑتے  
ہیں جس کے مطابق وہ اس راز کو کسی پر ظاہر نہ کرنے کا عہد کرتے ہیں۔ یہ اقرار نامہ  
ڈاکٹر اپنے پاس محفوظ رکھتا ہے اور آداب پیشہ کے مطابق حلف لیتا ہے کہ دونوں میں سے  
کسی کی شخصیت کو کسی پر ظاہر نہ کرے گا اور ڈاکٹر کی ہدایت ہوتی ہو کہ اس کے مرنے

کے بعد ان عہد ناموں کو ضائع کر دیا جائے۔

مصنوعی ہتھکڑی حمل کو قانون کی عینک سے دیکھا جائے تو ملانی کی  
ماں حرام کا قرار دی جاسکتی ہے اور اس کا خاوند جو اس نوع کے استقرار  
پر راضی ہو گیا دیوث کہلائے گا۔

اس سب کے باوجود سہ ماہی ایسی ہی معصوم اور دل آویز  
ہو جیسا کہ اس عمر کا کوئی بچہ بھی ہو سکتا ہے۔

بے شک ملانی "حرام زادی" ہے اور اس کو بدتر سے بدتر نام سے  
یاد کیا جاسکتا ہے۔

ملانی کے منہ بولے باپ نے کہا "یہ معاملہ ہی ایسا ہے کہ اس میں پڑنے  
ہی طرح طرح کی الجھنوں سے واسطہ پڑتا ہے جب میں نے اس کی پیدائش کی اطلاع  
پیدائش کے چارٹر میں درج کرائی تو قدرتی طور پر اپنا نام بطور باپ لکھوایا اور  
میرے نزدیک ہونا بھی یہی چاہیے تھا لیکن ایسا کرنے سے میں دروغ خلقی کے  
جرم کا مرتکب ہوا اور مجھ پر سچا پونڈ خراب مانا گیا جاسکتا ہے۔"

کنٹریری کے اسقف اعظم ڈاکٹر جارجس فشر کے نزدیک مصنوعی  
حمل کے خواہش مندوں کے لیے قانون زیادہ سخت ہونا چاہیے تاکہ اس قسم کے  
لوگوں کو سخت سے سخت سزا دی جاسکے۔ انھوں نے فرمایا کہ "اس قسم کے  
ہتھکڑی کو صاف الفاظ میں جرم قرار دے دینا چاہیے۔"

ملانی کے باپ نے مجھ سے کہا "کیا آپ کے نزدیک اسقف اعظم کا  
خیال صحیح ہے؟ کیا واقعی یہ کوئی جرم ہے؟"

(سید ابوالاثر صاحب)



عجائب عالم  
یہ پلیرے مچھلی بہت  
ہی خطرناک قسم کی  
مچھلی ہے جو دوسری

مچھلیوں کو سطح چمٹ جاتی ہے جیسے جونک اور اس کی پیالی کی طرح بنا ہوا ان کا خون چوستا ہے

# ابن سینا روسی قوم پرستی کی روشنی میں

از ای۔ این۔ پانلوئسکی۔ ماسکو۔

ابن سینا یا شیخ ابوعلی سینا تاجک قوم کا مایہ ناز پہوت ہمیشہ ایک زبردست سائنسدان، فلسفی، مصنف اور طبیب کی حیثیت سے یادگار رہیگا۔ ابن سینا کا دماغ صحیح معنوں میں علوم و معارف کا گنجینہ تھا۔ اس نے اپنے زمانہ کے تمام علوم و فنون میں مہارت حاصل کی اور علم کی مختلف شاخوں کے لیے قیمتی خیالات سے سیراب کیا۔

ابن سینا کا زمانہ وہ عرصہ تھا جس میں مشرق وسطیٰ میں مسلمانوں کا زوال شروع ہو چکا تھا لیکن اس وقت تک عربی لوگوں کی قوم کا تمدن اس تمام علاقہ پر چھا گیا تھا۔ ابن سینا کو قانون کے مصنف کی حیثیت سے ساری دنیا میں شہرت حاصل ہو۔ یہ کتاب پانچ جلدوں پر مشتمل ہے جس میں عضویات، اعصاب، علامات، مرض، غذائیات اور بیماریوں کی روک تھام کے مختلف طریقوں پر الگ الگ بحث کی گئی ہے جو میڈیکل سائنس پر ساری دنیا میں ایک بنیادی کتاب سمجھی جاتی ہے۔ قانون میں مختلف اعضا کی الگ الگ بیماریوں سے بھی بحث کی گئی ہے۔ اس کے علاوہ سمیاتی، جلدی امراض اور جراحی کے طریقوں پر بھی سیر حاصل تبصرو ملتا ہے۔ اس میں ایسے علاج بتائے گئے ہیں جو صرف مفردات پر مشتمل ہیں اور ایسے علاج بھی بیان کیے گئے ہیں جو مرکبات سے ہوتے ہیں مثلاً ”تمام علم طب کا نادر لب لباب ہے۔ اس میں ابن سینا کے وسیع علمی تجربات بھی موجود ہیں۔“

قانون کا ترجمہ لاطینی زبان میں بھی ہو چکا ہے اور صرف لاطینی میں قانون کے مختلف نسخے ہیں۔ ساری دنیا اس سے فائدہ اٹھا رہی ہے۔ دورہ کی تمام یونیورسٹیوں میں قانون پڑھایا جاتا تھا۔ ابن سینا نے جراثیمی نظریہ دریافت سے بہت پہلے یہ بتایا تھا کہ کتنی ہی بیماریاں ایسی ہیں جو پانی کے ذریعہ پھیلی ہیں اور اس کا سبب وہ چھوٹے چھوٹے جاندار ہیں جو اس کے ذریعہ پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ ابن سینا نے خدا کے استعمال میں جس قسم کی حیوانات کے مشابہہ ذرات اور علاج کے جو اصول بتائے وہ آج کی جدید زمین طب کی نظر میں بھی بالکل درست ہیں۔

قانون کے علاوہ ابن سینا نے اور کئی موضوعات پر قلم اٹھایا اس نے

امراض معد، شکم، امراض قلب، نبض اور اطباء کی قدرت کی طاقتوں سے لوہی، اہم مسائل پر اپنے بہترین خیالات کا اظہار کیا۔ اس نے ورزش کے بہترین اصولوں کے ذریعہ متعدد بیماریوں کو شکست دینے کے طریقے بتائے۔ طب متعلق ان متنوع موضوعات پر ابن سینا کی تحریرات پڑھتے ہوئے ہم محسوس کرتے ہیں کہ ان میں قدر علم نہیں بلکہ علم کے تھاں اس کا تجربہ اس کا منطقی طرز استدلال اور اس کا وجدان بھی شامل ہے۔ یوں یوں میں طب جدید کی ترقی کے بعد قانون کی کمالی اور معیاری کتاب تسلیم کرتی ہے لیکن واضح ہے کہ قانون کا استعمال مغربی دنیا میں صرف اٹھارہویں صدی تک اس کے بعد آج صرف مشرق میں اس کا استعمال ہوتا ہے البتہ مشرق کے طبیب کا علم رکھنے والے بھی بے دریغ قانون کا استعمال کرتے ہیں ایک نغمہ نے انشراح میں یہ ایرانی ڈاکٹر کے پاس قانون کا ایسا نسخہ دیکھا جو جگہ جگہ سے نشان زدہ تھا اس طرح جب میں حیدر آباد دکن گیا تو میں نے وہاں دو قسم کے ہسپتال دیکھے ایک بالکل مغربی طرز کا تھا اور دوسرا مشرقی طرز کا، جس میں مختلف قانون کے اصول اور طریقے چلتے تھے۔ طب کے علاوہ ابن سینا نے دوسرے کئی موضوعات پر اپنے خیالات کا اظہار کیا اس نے ساخت زمین، آسمان، اجسام فکری، روح، علم نجوم، وقایہ کرہ ارض اور کے مختلف حصے، جغرافیہ، کیمیا، منطق، فن عروض، عربی زبان اور دیگر لاتعداد موضوعات پر گراں قدر تحسیریں پیش کیں حتیٰ کہ موسیقی پر بھی ابن سینا کی ایک بلند پایہ تصنیف موجود ہے اس نے اپنے سیاسی اور سماجی اصولوں میں محروم لوگوں کے لیے رذدما کے کاموں کو خاص اہمیت دی۔ جب ابن سینا کا تذکرہ آگیا ہے تو اس موقع پر اس کے ہم عصر خوارزم، البرونی، کاڈر کر دینا بھی ضروری ہے۔ البرونی کو مغربی اہل علم نے انیسویں صدی کے نصف آخر میں پچھاتا۔ جب فلکیات، ریاضی، جغرافیہ، تاریخ اور معدنیات پر البرونی کے زبردست ترجیحے شائع ہوئے۔ ان تحریروں نے یورپین محققین کو بے حد متاثر کیا۔

یوں ہی اور مغربی دنیا پر البرونی کے اثر انداز ہونے کی نوعیت بھی بالکل ویسی ہی ہے جیسی ابن سینا کی!

# سوال و جواب

قد

کالج کا ایک بہترین طالب علم اور ایک متوسط درجہ کا ادیب ہونے کی حیثیت سے تعلیم یافتہ طبقہ میں میری کافی وقعت ہے، لیکن میری ذاتی زندگی اتنی بے پروا نہیں ہے جتنی کہیں کر سکتا۔ شاید میری کوئی ایسا مہینہ گزرتا ہو جس میں کسی روز میں ایک گوشہ میں بیٹھ کر آنسو نہ بہاؤں۔ اس کے علاوہ ہر مسرت پر موقع پر میری آنکھیں نہ جانے کیوں نم ہو جاتی ہیں، معلوم نہیں میری ہنس غریبندی کا سبب کیا ہے؟ مجھے زندگی سے کتنی دلچسپی نہیں، دل میں کوئی حوصلہ اور کوئی اہمیت نہیں۔ مجھے موجودہ دلچسپ زندہ نوجوانوں کے مزاج و عیش کی چاری بھی نہیں، نہ مجھے مالی پریشانی ہے، نہ زندگی کی پیاری لاشی ہو سکتی ہے، نہ بہت حساس کتری میں مبتلا ہوں۔ اگر کوئی صاحب میرے اوپر معمولی سا طنز بھی کر دیتے ہیں تو اس سے انتہائی ذہنی گرفت ہوتی ہے اور میں اپنے آپ کو بالائن سمجھنے لگتا ہوں۔ مجھے کسی نئی جگہ جانے اور نئے آدمی سے ملنے سے بڑا گھبراہٹ ہوتی ہے، اگر کسی مجھے کوئی معمولی غلطی ہو جاتی ہے تو میرے ضمیر مجھے بری طرح ملامت کرنے لگتا ہے اور مجھے خود سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ براہ کرم میرے اس احساس کتری کے اسباب روشنی ڈالیں اور اس کے تدارک کی تدابیر بتائیے۔ (ایک پریشان حال۔ الہ آباد)

جواب :- آپ کے احساس کتری کا بنیادی سبب تو وہی واقعہ ہے جو آپ کے عین میں پیش آچکے ہیں۔ ہر کے بعد معلوم ہوتا ہے کہ آپ نے تعلیم کے شوق میں غیر معمولی محنت سے کام لیا ہے جس سے آپ کے وہ دماغی مرکز مزید متاثر ہوتے ہیں جن کے عملی حالات قائم نہیں ہوتے۔ انسان کے اذہن و افکار حالت بے ہوشی اور اس میں جرات و بہت اور عجز و سدا کر کے کام چلتے ہیں۔ ہر حال آپ ایک ذہنی کیفیت میں مبتلا ہیں اور یہ کیفیت آپ کے دماغ پر اثر کر رہی ہے، یہی ذہنی کیفیت کے باعث آپ معمولی طنز، ادنیٰ کنجینی پر اپنے آپ کو نہایت حقیر اور کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔ اس میں شک نہیں جو عورت حال آپ جیسے ہونا چاہتی ہو ان کے لیے نہایت تکلیف دہ ہے اور اس کو جس قدر جلد ممکن ہو وہ کر دینا ہی بہتر ہے، اس کے ازالہ کی سب سے آسان تدبیر یہ ہے کہ جو شخص آپ کے اوپر طنز کرے یا آپ کے کسی کام پر کلمہ چینی کرے آپ خود کیجیے وہ آپ کے مقابلہ میں علمیت، قابلیت، صلاحیت کے اعتبار سے جس قدر زیادہ ہے یا وہ کوئی خاص وجہ ثابت رکھتا ہے، یا اقتصادی حیثیت سے آپ سے بڑھ کر ہے، ہمیں پورے دل سے ان کو غور کرنے کے بعد ۹۹ فیصد مقررین کو آپ اپنے قابل نہیں کہتے، ایسی صورت میں آپ کی ان کی نظر سے متاثر ہونا کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ آپ بفضل ذہن و فہم میں ڈھاسو چھو تو یہی کہ جو شخص آپ سے جی قابلیت و فضیلت نہیں رکھتا وہ آپ کے اوپر نہ چینی کرنے میں کہاں تک حق جانتا ہے اور اس کی نکتہ چینی کہاں تک قابل توجہ ہے؟ آپ کی فہم کے طے نہایت کم چینی سے مطلق متاثر نہ ہوں اور اپنے دماغ میں یہ بات راسخ کر لیجیے کہ نہ اپنے مجھے علم و فضل دیا ہے، میں کسی سے کمتر نہیں۔ یہ خیال قائم کر لینے سے آپ کا احساس کتری دور ہو جائے گا۔

سوال :- میری عمر ۱۵ سال ہے اور صرف پانچ فٹ میں پانچ جو عمر کے اعتبار سے بڑے ہیں، دوسرے ہم عمروں کے مقابلہ میں بہت کم ہے، براہ کرم قد کو بڑھانے کی کوئی ترکیب بتائیے۔ (محمد اعجاز عالم صدیقی)

جواب :- قد بڑھانے کے متعلق رسالہ ہمدرد صحت میں کئی بار جوابات دیے جا چکے ہیں، اگر قد بڑھانے سے آپ کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو پانچ فٹ ہو تو وہ چھ فٹ ہو جائے تو یہ ناممکن ہے، البتہ مناسب غذا، آئین کے کھانے اور ورزش کرنے سے چند انچ کا اضافہ ہونا ممکن ہے۔ آپ جو کچھ ممکن، نمبر شدہ انڈے اور تازہ میٹھے پھل خوب کھاتے اور ریشہ کی بڑی کٹی وہ ریشہ کیجیے جو ماہ تمبر کے ہمدرد صحت سے شائع ہو چکی ہیں۔ بڑی زینیل ہار پر لٹک کر اور جسم کو، نہ کر جو ورزشیں کی جاتی ہیں وہ بھی قد کو بڑھانے میں مدد دیتی ہیں۔

معنی کا اور دوا پر اعتقاد

سوال :- عام طور پر کہا جاتا ہے کہ سلسلہ علاج معالجہ اور دوا پر اعتقاد بہت ضروری ہے، لیکن میں اس کا قائل نہیں۔ اگر دوا اچھے اثرات اور فوائد کی حامل ہوگی اور معالجہ اس کے موقع اور محل کے مطابق اس کو استعمال کرے گا تو وہ ضرور فائدہ کرے گی۔ براہ کرم اپنی رائے کا اظہار فرمائیے۔ (عبدالحی قریشی)

جواب :- اس میں شک نہیں کہ اگر صحیح شخص کے بعد مناسب دوا تجویز لی جائے تو اس سے یقیناً فائدہ کی امید کی جاسکتی ہے، لیکن یہی ایک حقیقت ہے کہ علاج معالجہ کے سلسلہ میں نفسیات کو بہت بڑا دخل ہے، معالجہ کے متعلق بعض نیک خوش اعتقاد ہی مناسب مجوزہ دواؤں کے اثرات کو دوا لاکر دیتی ہے، بلکہ متاثر و متاثر نہ ہونے کے بعض اوقات معالجہ اپنے حقیقت مند مریض کوئی برائے نام دوا تجویز کرنے پر مجبور ہوتا ہے اور یہی اس کے لیے دوائے شافی بن جاتی ہے، اس دعوے کے ثبوت میں مدد و صحت ماہ تمبر میں شائع شدہ مضمون "کثیر الفوائد خوش آب و کامطالعہ مزایہ دواؤں پر مبنی ہے۔"

حساس کتری

سوال :- میں تقریباً ۱۵ سال کا ایک تندرست نوجوان ہوں، اگرچہ میں سے ایک جگہ الدین کی انتہائی شفقت، مجھ پر ہی لیکن میرے ہم چچا زاد مائیں کے حقارت آمیز برتاؤ اور ان کے احساس برتری نے میرے حساس دل کو بدست خفیں پہنچا دی۔

میں ابتدائی سے ذہین اور محنتی ہوں۔ درجہ اول سے لیکر ہر ایک سکول میں نمبر اولیٰ نکلاں میں اول آتا رہا۔ اس کے ساتھ ہی میں مضمون نگاری بھی کر لے گا اور میری اصلاحیتوں کو سراہا جائے گا۔ ہائی سکول سے فارغ ہونے کے بعد فرسٹ ڈیوٹن ایف۔ ایس سی کا امتحان پاس کیا اور اب بی۔ ایس سی میں زیر تعلیم ہوں۔

پڑھتے وقت نیند آنے لگتی ہو

سوال :- میں ایک طالب علم ہوں اور مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے مگر میں جب پڑھنے کے لیے بیٹھتا ہوں تو نیند ہی آنے لگتی ہو، جھانپناں آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ براہ کرم اس کی کوئی تدبیر بتائیے۔

(ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- آپ رات کا کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیے۔ جب رات کو پیٹ بھر کر کھانا کھالیا جائے تو تمام جسم کمپرسی جھا جاتی ہو اور دماغ بھاری ہو جاتا ہو۔ ایسی حالت میں اگر پڑھنے کی کوشش کی جاتی ہو تو دماغ ساتھ نہیں دیتا اور نیند آنے لگتی ہو۔ خالی پیٹ ہونے کی حالت یا کھانا کھانے کی حالت میں یہ بات قطعاً نہیں ہو سکتی۔ اگر اس احتیاطی تدبیر کے باوجود نیند آئے تو چائے کی ایک پیالی اس کا بہترین علاج ہے۔

آنکھوں کے نیچے جھانپناں اور گڑھے

سوال :- میری عام صحت بالکل اچھی ہو لیکن میں امتحان کی تیاری میں مصروف رہنے کے باعث دو مہینے تک رات کو بہت کم سو جا ہوں جس کی وجہ سے آنکھوں کے نیچے زخموں پر جھانپناں سی پیدا ہو گئی ہیں اور گڑھے پڑ گئے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے اور ان کو دور کرنے کے لیے کیا تدبیر کی جائے۔

(ایک کارکن گنہ گاریم لکھنؤ)

جواب :- رات کو جاگنے میں بے اعتدالی اختیار کرنے سے ہی یہ بیماری پیدا ہو گئی۔ ان کو دور کرنے کے لیے خوب آرام کی نیند لیجیے اور دو دو گھنٹہ لٹائی اور تازہ میٹھے پھل قوت ہضم کے مطابق کھائیے اور روزانہ دن میں دو بار ہمدرد مرہم کی مالش کیجیے۔ امید ہو مستقبل مزاجی کے ساتھ تین چار ہفتے تک پابندی کے ساتھ عمل کرنے سے یہ شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ ہاں اگر قبض رہتا ہو تو کسی مناسب دوا سے اس کو دفع کرنا ضروری ہو۔

قبض

سوال :- مجھے صبح کے وقت اجابت ہوتی ہو، شام کو نہیں ہوتی بھوک خوب لگتی ہو۔ بدھنی وغیرہ کی بھی شکایت نہیں بعض دن صبح کے وقت بھی اجابت نہیں ہوتی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے دونوں وقت اجابت بافراغت ہونے لگے۔ (محمد سخی خریدار ملتان ۲۴)

جواب :- دونوں وقت اجابت ہونا ضروری نہیں ہو۔ اگر روزانہ صبح کے وقت اجابت بافراغت ہو جاتی ہو، بھوک بھی خوب لگتی ہو اور کوئی دوسری قسم کی شکایت بھی نہیں ہو تو شکام کو بھی اجابت لانے کی کوشش کرنا مفید نہ ہو۔ بلکہ ایسی کوشش سے صحت میں خرابی آجائے گا اور بیشہ ہو۔ اگر کسی روز صبح کے وقت اچھی طرح اجابت نہ ہو تو سمجھ لیجیے کہ آپ کے معمولات میں کوئی فرق آیا ہو اس کے دور کرنے کی کوشش کیجیے اور کھانا کھانے کے بعد مہلت ایک عرصہ کھالیا کیجیے۔

مٹی کھانے کی عادت

سوال :- بعض بچوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو جاتی ہو جس کا اثر ان کی صحت پر بہت برا پڑتا ہو۔ مہربانی فرما کر یہ بتائیے کہ بچے مٹی کیوں کھاتے ہیں اور اس کی اس عادت کو کس طرح چھڑایا جاسکتا ہو؟

(بہا لے لال شانڈہ)

جواب :- ایک سال کی عمر میں جب بچے گھٹنوں کے بل چلنے لگے ہیں مٹی کھانے کی عادی ہو جاتے ہیں۔ وجہ اس کی یہ ہو کہ اس عمر میں جو بھی بچے کے ہاتھ میں آتی ہو وہ اس کو فطرتاً ہی ڈال لیتا ہو۔ بچے مکالوں میں رہنے کے فرش پر چلنے کی صورت میں اس کو مٹی سے زیادہ واسطہ پڑتا ہو۔ جب دوا کا چند بار کھاتا ہو تو اس کے سونے میں اور نیند کے باعث اس کے کھانے کا چسکا لگ جاتا ہو اس طرح وہ اس کے کھانے کا عادی ہو جاتا ہو اس عادت ترک کرانے کی صورت صرف یہ ہو کہ بچے کی نگہداشت کی جائے اور جب وہ مٹی کھانے کی ضد کرے تو اس کے سامنے بھینے ہوئے چوڑی کی دال رکھ دی جائے اس کھانے سے اس کی خواہش پوری ہو جائے گی۔

دمہ

سوال :- دمہ کے اسباب کیا ہیں؟ اور اس کا کوئی ایسا مکمل علاج بھی جس سے یہ مرض یخ و بن سے دور ہو جائے۔

(دین رسال پوری۔ شمال)

جواب :- دمہ کا سبب عام طور پر نزلہ کی لمبی مدت میں جوتی میں جو قبضہ کی باریک باریک نالیوں کو کھردھتی ہیں جس سے سانس تنگی سے آنے لگتا ہو اس لیے دمہ کے دورہ سے پہلے عموماً نزلہ و زکام کی شکایت ہوا کرتی ہو بعض اوقات نفسانہ غصہ و غضب رنج و غم اور خوف وغیرہ بھی اس کا سبب بھوک بن جاتے ہیں بعض لوگوں میں بدھنی سبب بن جاتی ہو اور بعض میں خاص خاص قسم کی جڑوں مثلاً دو دو دی، چھاپڑ، کوا، پھل، انڈے اور دالوں وغیرہ کے کھانے سے دمہ کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ اس مرض کا علاج بہت مشکل ہو ہی لیتے دمہ دم کے ساتھ جاتا ہو یہ ضرب ابلش شہور ہو جب مرض مستحکم ہو جاتا ہو تو کوئی تدبیر کام نہیں دیتی اور بعض مدت الھم اس عذاب میں مبتلا رہتا ہو لیکن اگر یہ مرض مستحکم نہ ہو اور اس پر تھوڑی سی مدت گزری ہو تو اس کے اسباب بھوک کو دور کر کے اور مناسب علاج و پرہیز سے اس کا تدارک کرایا جائے۔ نزلہ و زکام کے بعد دمہ ہوتا ہو تو اس کا مناسب علاج کیا جائے۔ قبض، بدھنی اور غلہ شکم ہونے دیں۔ رات کا کھانا سونے سے اتنی دیر پہلے کھالیا جائے کہ وہ سونے سے پہلے ہی ہضم ہو جائے۔ برہم کی ترش غذاؤں اور قہا بعض بادی چیزوں سے پرہیز کرائیں۔ دی، چھاپڑ حبشی چیزوں کا استعمال بھی مضر ہے۔

(از ادارہ ہمدرد صحت)

# کیمیساگر کا خواب

## کیمیاء گر کا خواب



۱۔ نوحی سے کہیں اگر سونے، پکے، اور دوسری  
انہی ہونے کے مرکبات سے ایک ایسی اکیسٹن سے کی  
تین کو ہم جو انسان کو ناز و دل شباب و کھجرات  
کی آئینہ سے کہیں اگر کچھ عقل و قلب جیات، اور مت،  
اور اور نیکو کے نام کے شاعر کے قصائد و ہزاردی  
افرو کے شہزادہ کی سولہ ہجرت سکندریہ اور اس کے عروج

ات نظر کے کچھ بڑا کہ انھیں آپ حیات کا چرہ دکھائے ہی میں بڑی بھروسہ اور رنج و غم  
 ہمارے کے ایک خاندانہ غم کو ڈالا، جس طرح اندر کے رہا میں اس امر اور کیا ہو چکے  
 تھے جیسا کہ انہوں نے سمجھا تو معلوم کر گیا کہ "فینکس" کی جیت ابھی کار از مرہ ہے  
 اس کی موت قریب آتی ہے تو وہ خود یہ قول کر رہی را کہ ہی سے دوبارہ پیدا ہو جائے گا  
 تھے ان کی شخصیت بگ بگ تھی، علامہ ہیکر کی ملک حیرت (ہندو کوی) اور پرنسے لنگو ورنس  
 بہرہ گیاس کے شعلوں میں ہمارا کرفان کو نہ جانے والا شہاب اور حیات بہرہ گیاس  
 کو اس زمانہ اور موجودہ متقدم زمانہ اور اہلست مرتبت سے محروم، ہی اور یہ خیال کر کے  
 ہرے گیاس کے تباہی کی کہ گزرا خواب بھی چوران ہو گا۔

یہ تو غلٹ تلوں، رنگیتانوں، اشہاد کے مرغزاروں، افسانہ نویس کی گمانوں میں ہی تحریر ہو گیا  
 ماہرین، شکار گواہ، جیسے کہ اس کی فکر میں ملوث تو نہیں ہیں، بلکہ سنی مسلمان کے اندر کسی کی تپسی یا  
 پندہ زچہ یا چنچل شکار گواہ کی برادری کے برادری کے برادری کے برادری کے برادری کے برادری کے برادری کے  
 کے بعد یہ ثابت کر دیا کہ صرف زندگی کو ایک غیر محرم دعوے سے قائم کرنا اور جاسکتا ہے  
 کسی حق پرستی، چھین یا جوتی وغیرہ کو بھی اس کے ساتھ ہی قائم رکھا جاسکتا ہے۔

مریت پیچھے کیوں (Flat Worms) پر گئے ان کیوں میں صیرت انگیز  
 وجود پر کہ خوراک کے لئے باوجود مرنے والا تک زہر دیتے ہیں بستی چادر ہوتی کوئے  
 جیسا ہے ہیں اگر جب غذا نہیں ملتی تو اپنے جسم کو نصف کر دیتے ہیں اور ایک ہی جگہ  
 بھر خوراک استعمال کرتے ہیں یہاں تک کہ اتنے چھوٹے ہو جاتے ہیں کہ صرف خوردبین ہی  
 دیکھ سکتے ہیں۔ اور سے بڑی بات یہ کہ چون بڑا چھوٹے ہوتے جاتے ہیں ان کی عمر بھی کم  
 ہوتی ہے یعنی بڑھاپے کے بعد اور پھر جوان اور پھر دوبارہ بچے بن جاتے ہیں پیچھے  
 اس خصوصیت کا پتہ پروفیسر آئی (Lillie) نے چلایا۔

حلق ہوا کہ اگر ان کیرن کو خاص صرف ایک خاص مقدار میں دی جائے تو ہمیشہ  
 چنچا پھر فیروز خان کے لئے اس کیرن کے  
 لئے ایک گروہ کو عام حالات میں رہنے  
 منع دیا اور دوسرے گروہ کے کیرن ایک

(۱۱) ایک کیرن کے کی تصویر۔  
 پلوٹا سا۔

(۳) اسی کیرے کی تصویر نیچے  
 فاقوں کے بعد۔

(۴) (۱)

زندہ و ملامت ہے، بلکہ جوان کی مر ہے اور اگر تجرم زیادہ دھوک کیا جا تا تب ہی دوسرے گزہ کے کپڑے زندہ ہے۔

احسن طرح سے ثابت ہو گیا کہ زندگی کا فائدہ ان انسانوں میں حاصل ہو جاوے اور حاکم کے وقت کوئی تفریق وقت کے تحت، جو حاکم کے مطلب کے اس سلسلہ پر یا کسی خاص وقت کا گزار دینا نہیں بلکہ جو صاحب جسم کے ایک خاص وقت پر پہنچ جائے گا نام ہے اور جو کچھ لوگوں کے لئے حاصل حالات پیدا کئے گئے اگر کسی سے ملے انوں کے لئے بھی پیدا کر دینے جس کو وہ بھی ضرورت ہے کئے لئے زندگی کے لئے ہیں۔

مسیحیوں میں دال، انجمن (Wesman) نے بھی تحقیق کیا کہ پروٹوزا (Protozoa) صرف ایک خیر کجوتہا کبھی نہیں مرنے

بدو فیضیہ (Locb) کے جو تجربات کئے گئے اس سے بھی درانی کی گزارشات کے مستحق  
 بلقیہ کی جرح کا، محض ہوا، انھوں نے، جو تجربات ایک خاص قسمی پر پھرتی (Fruit Fly)  
 کیے ہیں، اس کے تجربات کے معلوم ہو کر کہیں سنی گئیہ درجہ حرارت میں یہ تمکیناں کیسے دن اور  
 سب سے سنی گئیہ میں چار دن اور دوسری سنی گئیہ میں ۱۶ دن زندہ رہیں اور ان کا زندہ رہنا  
 ہی ان کی عمر کے لحاظ سے عجیب ہے۔

اور دوشنبہ کی تحقیقات میں سب سے اہم دریافت ٹکائین (C. Lodin) کی دیے گئے  
ٹکائین ٹیسٹن فیروزہ سے ملتی ہوئی پروٹین (Protein) کا ایک حصہ ہوتی ہے اور اس میں  
محبت ہوتی ہے جو کہ جسم کے باہر کو فائدہ کے خلاف اسی جوڑ پر رکھا جائے تو اس کی طرف توجہ  
کی رہے گی جو اس کے ٹکائین کا استعمال شروع کرنے کے وقت صحت پر بہر حال ٹکائین پر  
حقیقات ہو رہی ہیں اور اس میں اس کے متعلق قطعی نتائج نہیں پہنچ سکے ہیں۔  
تاہم یہ مختلف تجربات سے ثابت ہو چکا کہ ایسی بوت اور ذرات ٹکائین کی کہ خوب  
بہرہ لائے بغیر ذرات آج اگر بکھلے رہتے ہیں تو کل جاری فلوں کے ساتھ ہوگی

دروین افرازی نظام

ان خجرات کے ساتھ ایک دوسرے طبقہ انسانی جسم کی دیکھ بھال میں معروف کلاس طے  
 حقیقات کو ہم کے سامنے رکھتے ہیں وہ ایسی ہی میں کلاڈ برنارڈ (Clad Bernard)  
 میں انسانی رگوں (Interval) کے تمام تپش کی نشاندہی میں برٹن کی  
 (Brown Squard) نے خاص تپ اور برٹن انسانی رگوں کی تپ کو تپ کے  
 (Dr. Starling) اور (Dr. Sarcus) اور ڈکٹر سٹارلنگ (Dr. Starling) میں  
 میں انسانی رگوں کا نام دیا

## ہارمون کیسا ہیں؟

پنے ریکارڈنگ کیریئر میں کسی خطرے سے دوچار ہونے پر تو فوراً اس کا چہرہ خوفناک

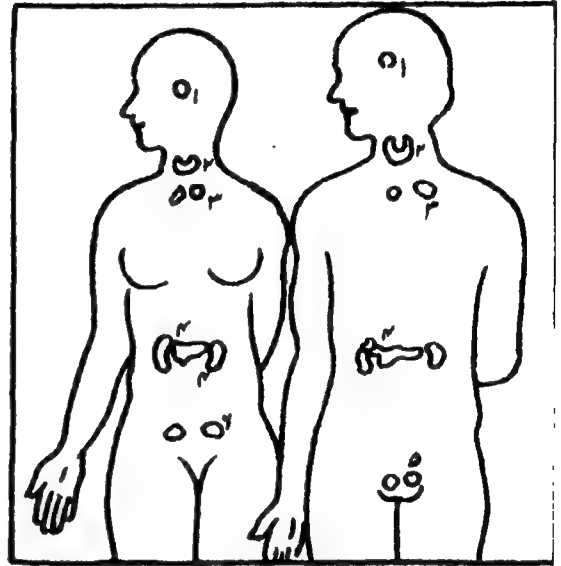
۱۷۔ بکولی کی تحقیقات نہیں ہو سکی، اٹھارہ گیارہ سال کے عرصے میں خالص شہر کے مہمانان کو جو کافی اور جائزہ کے اس فن کے علم ہے، اس کا علم وہ جو محض شباب درجہ میں تیرا کر دیا ہے۔

(۱) ایک تان کر کے کی تصویر۔  
پلو ساڑ۔  
(۲) اسی کیر سے کی تصویر ہے  
خاتون کے بعد۔  
(۱) (۲)

وجا تا ہے۔ نس کے بدن میں سختی اور کچھافسید  
وجا تا ہو اور اس کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں پہلے  
خیال کیا جاتا تھا کہ ایسی صحت خود جان کر اپنے  
فمن کو دوانے کے لئے بنائی ہے۔ لیکن اور میں تحقیقات  
میں معلوم ہوا کہ یہی کی بہ حالت دراصل ایک خاص خدہ  
رقی کھڑے ہونے کے اثر سے ہوئی ہے۔ ایسے سوانح پر اس میں  
بے یک حرمت نفاذ مقدار میں نکل کر خون میں مل جاتی  
ہے اور اس کے اثر سے ہی کی بہ کیفیت ہو جاتی ہے۔



ان دونوں خد سے نکلی ہوئی رطوبت ہمارے خون کو کھاتی ہے۔ ہمارے جسم میں ایسے کئی خد ہیں جن سے ایسی رطوبتیں نکل کر خون میں ملتی ہیں جن سے خد و اجزاء بنائی گئے ہوتے ہیں۔ ان سے نکلی ہوئی رطوبتیں براہ راست خون میں مل جاتی ہیں اور جسم کے نشوونما پر اثر ڈال رہی ہیں۔



خدا کا نام (۲) خدا درقیہ (۳) خدا تیربہ (۴) فوق النکلیہ (۵) خصیہ (۶) خصیۃ الراسم۔  
ان میں سے ہر ایک خدا کا ایک علیحدہ خاص کام ہے۔

[illegible]

بن الکلیہ کا نقص انسان کو سست اور مضطرب رکھتا ہے، عضلات دھیلے

اسی پر فیضان کب سول سے قاتلانہ گھنڈ۔

جہاں تک ملازمتی ملک کا تعلق ہے ان میں سب کا وہم و گمان افزائی و ملوثیت پر جو خصوصیت سے لگتی ہے۔ قرب مردانگی، مردانہ صفات، دائری منہ بھیس، دلیوں اور عضلات اور توانائی اور سختی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ملتی ہیں۔ اس ملوثیت کی سطح مقتدرہ ہی انسان کو وہ مرکز کشتی پر جتنا کھنڈ بکھانگا کیوں کہ خواجہ سرالہ نہیں پاتے۔ ان میں بڑھاپا جلد طاری ہو جاتا ہے۔ وقت سے پہلے سفید ہو جاتے ہیں جس پر پردہ آؤسی جو نہیں نہیں بھیس کا کارڈ میں مردانگی برآ ہوتی۔ جنگجوئی اور مردانہ صفات معظومہ ہو جاتی ہیں جس پر کارنگ نہ دیر جاتا ہے۔ بڑا کر ہو جاتی ہیں۔ انسان کے عضلات میں توانائی اور وقت کم ہو جاتی ہے۔

دورانِ امر از ہی خود کے متعلق ان تحقیقات کے شہابِ مرموزی اور بے حجابے کے اس بار بار  
دورانِ روشنی والی اور حقیقت پر کھڑکھان تحقیقت کی روشنی میں دہرائی ہو کر حاصل اور ادا دہشت  
آسان ہو گیا۔

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو اہم  
جہیں جن سے تقریباً ایک سو گز نا پرتا ہو مگر  
باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے سن پر  
فرس تو آپ کو معلوم ہو گا کہ ان دونوں خاصہ کے  
اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں۔ اور تقریباً  
جدید شعور ہوتی ہے کہ جو کہ شباب اور ان کے  
کو پیری کے نام سے یاد کرتا ہو۔ یا پھر وہ تیس بیست  
ملک کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو شایستگی سے تعبیر کرتا ہو۔



حقیقت یہ ہو کر ہر انسان کے قویٰ کے کاٹنے سے ایک خاص مدت تک اس کے نہ ایسے فضلات و اہمیتات جمع ہوتے رہتے ہیں جن میں جو خارج نہیں کر سکا اور جب یہ مقدار فضلات ایک خاص مقدار میں جمع ہو جاتی ہے تو جسم کے کانوں میں حادثہ ہونے لگتی ہے۔ جسم کے ہر حصے میں یہ مائع جمع ہو کر قائم اعضا میں یک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کر دیتا ہے جس کی تیزی اور سختی مفقود ہوجاتی جو جسمانی نظام خراب ہو جاتا ہے۔ نہ دماغ خون میں نہ کھانا ہضم ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف حصہ دیکھ رہے ہیں مثلاً ان اور دیگر معمولی مقادیر خون میں شریانوں کی دیواروں پر جو نائیب ہو کر ان کی تک ختم کر دیتا ہے۔ اور اس بنا پر ہی کہ نائیب فاسفا سے اور دیگر زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ ایک ایسا آسمان کا جو جسم کے معمولی سے معمولی مرض کا حملہ بھی برداشت نہیں کر سکتا اور کسی مرض کی تاب نہ لا کر راسی ملک عدم ہو جاتا ہے یہ ہے مرعیا۔

## بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں جب براؤن کی کارڈ (Brown Squard) نے اپنی تجربہ کم زوری کے درجہ بخور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سولے ٹھیکریوں کے در کوئی کوہ نہیں ہے چنانچہ اس نے اس کو جوہر تیار کر کے اپنے جسم میں پیکاری کے ذریعہ داخل کیا انہیں کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تندرستی بڑھ کر باقیات سائنس دانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات گرجہ ۱۶۴۰ء اور ۱۶۱۹ء میں دو دیگر پیشترنے کئے اور دو دیگر پورے  
 سرخ بن گئے تھے۔ مگر انسان کی خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے عرصہ میں ہی ہو گئے۔ ان  
 اہم تجربات دو دیگر مشہور شائع اور فکا کر دیوڈ ہاٹھ کے ہیں۔

ڈاکٹر اشتائناخ (Dr. Steinach) نے سن ۱۹۱۸ء میں دریافت کیا کہ اگر کوئی

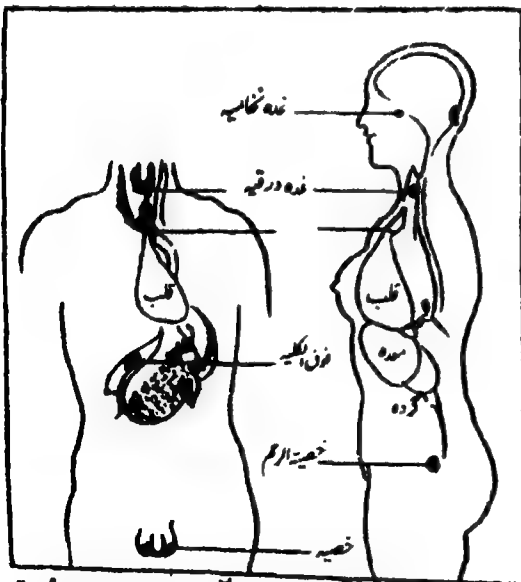


ان میں ایک کثیر تعداد ایسی اودی کی ہے کہ جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اور باقود ورن افرازی خدمت کے افعال کو بھیجھو کرتی ہیں یا پھر ورن افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔ مشرقی اقباقے کے س طریقہ کار کی طرف خود اشتیاق نفاذ اور درجہ صحت سائنس انوں (جن میں ایلن (Allen) ڈائزی (Doisy) وی (Loewe) اور زونڈکس (Zondex) کے نام نمایاں دیگر ہیں کی توجہ مبذول ہوئی اور انہوں نے ایسی اکیسری حمایتیں تیار کئے کہ کوکوشش کی جو ورن افرازی رطوبتوں کی کمی کو دور ورن افرازی خلقی حد کے بغیر دور کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سنبھال رکھے جسے ہمدرد کی مجلس خیرات نے ساہما سال کے آخر یا  
کے بعد دو لکھ خرچہ کئے، ان میں سے ایک تو ہمدرد دارالحمہ کا دوسرا سلسلہ قحاج میں  
نئی طرز معاشرت اور تحقیقات کی راہ نشانی میں کچھ تبدیلیاں کی گئیں۔ اور دوسرا سلسلہ  
محمون مشابہہ آد کا جو پہلا سلسلہ اعضا نے بنائی ہے، ان کا روزانہ حضوری کی دوبارہ تجدید  
کرتا ہے۔ دل، دماغ، جگر و معده اور بینائی کو قوت دیتا ہے اور جسم میں بے رونی طویل  
سے یکجانے کے لئے قوت و راحت پیدا کرتا ہے۔ دوسرا سلسلہ محمون مشابہہ آد کا ہے۔  
وہ قوت باہ اور اس سے متعلقہ توہرت مسلسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہے۔

ما زال لحم دوا آتش

دارالمحمم دو انگشت نہایت ہی قیمتی اودا طاقت درجہ سزا کا ایک یا لطف  
عقد ہے جو طوق سے اترتے ہی درملن افراد کی طرح خون میں مل جاتا جو اود  
اس کا فوری اثر محسوس ہونے لگتا ہے۔



ہم مدد کا ماء اللہ حمد و الشہ طق سے خیر نے  
 ہی ان تمام اعضا اور فوہ پر اثر کرتا ہے۔ کوئی دعا بھی اس بار اللہ سے  
 یا وہ سر پہ لے لے اور دیر پانا تاں نہیں رکھتی۔

رہے تھے۔ نئے نئے میڈیکل آپتھی ہے، کاسٹ دی جاتے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کر سکتا ہے۔  
 ڈاکٹر ورونوف (Dr. Voronoff) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر کوئی شخص انسان کے خنصیر میں  
 جو اس وقت کے خنصیر کا کچھ بڑا دیا جائے تو وہ بڑھا جاوے گا۔ ہمارے جوان بچے اگر چھ ماہ کے خنصیر  
 کے کھلم پر ہوں تو وہ بھی خنصیر کے اب تک پر آپس کئے، اور نہ صرف انھوں نے خود بڑھا کر اور دو سکر  
 کڑوں مثلاً ڈاکٹر شرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت کچھ آپس کئے ہیں۔

## عملی نتائج

ڈاکٹر مشائخ کے عمل جراحی کے لئے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت ہونے  
والے ہوں اور جس عسلی جراحی کے بعد ان پر مریضوں میں کسی درست شدہ حالت کا قیام  
لغف ہوتا ہو۔ بعض میں یہ زمانہ جلد گزرا اور بعض میں عیس سال تک قائم رہا۔ اگر کہیں میں عیس  
سال سے غائد نہیں ہوا۔ ڈاکٹر داروناف کے عمل تعلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی۔ یہاں تک کہ  
ان کے سینورس روپ چند ہی جگہ جسے وہ لاکھ ٹپے میں سمجھ کر ڈاکٹر داروناف کو بندوستان بلایا۔  
اور پناہ دہلی میں پناہ کا پتہ لکھ کر آیا۔ مگر جو صفر ہوا اگر ڈاکٹر داروناف کا علم تعلیم بعض جگہ  
امید میں رہا مگر داروناف کو خود اس چیز کا اعتراض کہ ہمارے علم تعلیم کو دلائی کی طرف سے کوئی نکتہ  
نہیں۔ اور یہ احادیث سہاب سے متعلق ہیں وہ کہتے ہیں کہ بحولہ حدیث کے عدایہ جرم میں  
خود ہی قوت جہنمی اور جانی جیسا دلدادہ وحش جس کو مارنے لگایا۔ گویا یہیں غصہ دار تکلم  
نہیں رہ سکتیں۔ تاہم کہ مدت کے لئے معمولی جہان فخر حاصل ہو جاتا ہے اور جب یہ اثرات نازل  
ہوتے شروع ہوتے ہیں تو اس قدر جلد نازل ہوتے ہیں کہ رجا پہلے کا دوسرا آخری لمحہ سنبھالت  
وقت مشکل ہو جاتا ہے؟

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

علوم مغربی کا مشرقی جہت کے ساتھ یہ بشریت کا عمل ہی کہ انہم کیسے خیال میں وہ چیز جو جس میں اعادہ شباہ کے مسئلہ کا مستقبل حقیقی طور پر ہم در اور اس مستقبل کا اثر دہا ہمارے لیٹوں پر محمدؐ نہ ہو گا بلکہ وہ تمام دہائے انسان پر یکساں ہو گا

(Dr. Oswald Schwarz) ڈاکٹر اوسولڈ شوارز

اس دوران میں ہندو دعا خانہ کی مجلس اعلیٰٰ تجویز صرف مغرب کی ان تحقیقات کو کہانت  
نہایت سے دیکھ رہی تھی جو خود مشرقی اہل علم کے تحقیق اور فرائی بعد وہہ کے خفا کی عسات نہ کہ کر  
عاطہ شباب کے طریقہ اور وسائل کے متعلق خود بری تحقیقات وجوہ جس معرور تھی۔  
یہ تحقیق مشرق کے خاص ترقی، طرز معاشرت اور موسمی اثرات کے پیش نظر کی گئی تھی آخر  
وقت جب کہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اہل علم کے پیش نظر تھی، امر اور اور دور کے حوصو میا  
ان کا ایک سوا اور ہزار ہا سو ہواں مہدی تھیں اور پھر ان امور اور دور کی عربی خاص مہدی کی  
نیکی نہیں بلکہ اس مسئلے میں ساتھ برس کا آدمی جوان ہوا کرتا تھا اس وقت عاطہ شباب  
ملازمی اور مدرسہ میں رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طِبِّ قَدِيمِ اَوْ مَشْرِقِی طَرِیقَہٗ عِلَاجِ

اگرچہ اہل علم و قدیم و جدید انفرادی افراد کا اس تفصیل سے قلم اُٹھانے کا یہاں پر مقصد ہے کہ جو چیزیں وہ اس میں کہیں گے کہ وہ خود نہیں تو یہ دینی کے علاوہ مزاج و دکانوں کے لئے تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور خوش روئے ہیں۔

دورانِ انفرادیت کا اس قدر تفصیل علم ہونے کے باوجود یہ حیران کن معلوم کر چکے ہیں کہ انہوں نے

ماہرین کا دلائل و غور و اجارہ سے مستغنی ہیں، انفرادی اور تاریخی تجسس اور ان کے حیران کن علم کا





شکل نمبر ۱۔ ملاحظہ فرمائیے کہ ایک کم زور انسان کی جنسی قوتیں بلوغ کے بعد عروج حاصل کرتے ہی نڈال پڑ رہ جاتی ہیں اور وہ ۲۰ برس کی عمر میں شخص بالکل نامرد (Senile) ہے۔ شکل نمبر ۲۔ ایک عاقل و شفیق ۳۵ برس اور اس کے بعد بھی جنسی قوتیں پورے اندر رکھتا ہے مگر وہ ۵۰ برس کی عمر میں شخص بالکل نامرد ہوتا ہے۔ شکل نمبر ۳۔ یہ اس شخص کی حیثیت جنسی کا گراف ہے جو معجون شباب آور اور مادہ مستحکم مارالمح استعمال کرتا ہے۔ ملاحظہ فرمائیے کہ زوال کس قدر تدریجاً اور کمی کے ساتھ ہو رہا ہے۔ ۹۵ برس کی عمر میں بھی اس کے اندر جوانی باقی ہے۔

## مارالمح اور معجون شباب آور کی ترکیب استعمال

یہ ہے کہ ۳۰ سالے معجون شباب آور کھا کر تو لے جلد کا مارالمح دکو تو لے شربت انار یا ۲ تو لے صحری سے تیار کر کے پی لیں۔ چالیس روز تک صبح کو ان دونوں کے استعمال سے تپ کا پڑھا پڑھ جھٹکے گا اور جو انی مرد کر کے گی۔ سب سے زیادہ مناسب چیز یہ ہے کہ جب کمزور کے مارالمح کا استعمال سلسلے جادوں رکھا جائے اور ہر سردیوں کے موسم میں چالیس روز تک ان دونوں ادویات کا استعمال کر لیا جائے۔

چکر سینر وغذا۔ وظیفہ زوجیت سے پرہیز کیا جائے یا انتہائی اعتدال پیش نظر رکھا جائے۔ لطیف اور سرسٹھ اہم غصہ خفا میں کمانی جائیں، شکر، شہر، شیر، بونہ، بکے کا شہد، انیم پرشٹ انڈس سے خوشک تر حلوے وغیرہ، ترش اور دیر پھم غذا میں ہرگز استعمال نہ کریں۔

قوت مردی کی تجدید کو ذرا کمکتی رہ جائے گا اگر اس رسالہ میں عضو مخصوص کی خواہش بھی تقویٰ ہی رہ جائے نہ ڈال دی گئی۔ اگرچہ جلد کا مارالمح اور معجون شباب آور عادی شہاب کے لئے بے خطا چیز ہیں مگر بعض اوقات جوان کی بے اعتدالیوں کی وجہ سے غصہ میں ایسی خطایاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کی وجہ سے باوجود اچھی صحت اور طاقت وہ پہلے کے وظیفہ زوجیت بھی طرح ادا نہیں ہوتا۔

ایسی خرابیاں جو مآخو اللکھ اور معجون شباب آور کے استعمال سے دھ نہ ہوں وہ صرف مقامی ہیں۔ اور ان کا علاج ہمہ مد کا حلائے شباب آور ہے۔ اس کے استعمال سے عضو مخصوص کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں اور عضو مخصوص میں اس قدر قوت آ جاتی ہے کہ اگر اس کا تذکرہ کیا جائے تو وہ تہذیب کے عام معیار سے گریچا۔ جلد کا حلائے شباب آور بھی جدید تحقیقات اور ہارمونولیز کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔ انتہا سمجھ لیجئے کہ جہاں تک حلائے کا تعلق ہے اب تک طب جدید یا طب قدیم اس کے مقابلے میں کوئی حلائے پیش نہیں کر سکتی۔

## قیمتیں

ہمدرد مارالمح دوا آتشہ ..... پانچ روپے فی بوتل  
 باہ خوراک  
 معجون شباب آور ..... پانچ روپے فی شیشی  
 ۲۰ خوراک  
 حلائے شباب آور ..... تین روپے فی شیشی  
 ۱۲ دن کے لئے  
 ۱۰۱۔ ۱۰۲۔ ۱۰۳۔ ۱۰۴۔ ۱۰۵۔ ۱۰۶۔ ۱۰۷۔ ۱۰۸۔ ۱۰۹۔ ۱۱۰۔ ۱۱۱۔ ۱۱۲۔ ۱۱۳۔ ۱۱۴۔ ۱۱۵۔ ۱۱۶۔ ۱۱۷۔ ۱۱۸۔ ۱۱۹۔ ۱۲۰۔ ۱۲۱۔ ۱۲۲۔ ۱۲۳۔ ۱۲۴۔ ۱۲۵۔ ۱۲۶۔ ۱۲۷۔ ۱۲۸۔ ۱۲۹۔ ۱۳۰۔ ۱۳۱۔ ۱۳۲۔ ۱۳۳۔ ۱۳۴۔ ۱۳۵۔ ۱۳۶۔ ۱۳۷۔ ۱۳۸۔ ۱۳۹۔ ۱۴۰۔ ۱۴۱۔ ۱۴۲۔ ۱۴۳۔ ۱۴۴۔ ۱۴۵۔ ۱۴۶۔ ۱۴۷۔ ۱۴۸۔ ۱۴۹۔ ۱۵۰۔ ۱۵۱۔ ۱۵۲۔ ۱۵۳۔ ۱۵۴۔ ۱۵۵۔ ۱۵۶۔ ۱۵۷۔ ۱۵۸۔ ۱۵۹۔ ۱۶۰۔ ۱۶۱۔ ۱۶۲۔ ۱۶۳۔ ۱۶۴۔ ۱۶۵۔ ۱۶۶۔ ۱۶۷۔ ۱۶۸۔ ۱۶۹۔ ۱۷۰۔ ۱۷۱۔ ۱۷۲۔ ۱۷۳۔ ۱۷۴۔ ۱۷۵۔ ۱۷۶۔ ۱۷۷۔ ۱۷۸۔ ۱۷۹۔ ۱۸۰۔ ۱۸۱۔ ۱۸۲۔ ۱۸۳۔ ۱۸۴۔ ۱۸۵۔ ۱۸۶۔ ۱۸۷۔ ۱۸۸۔ ۱۸۹۔ ۱۹۰۔ ۱۹۱۔ ۱۹۲۔ ۱۹۳۔ ۱۹۴۔ ۱۹۵۔ ۱۹۶۔ ۱۹۷۔ ۱۹۸۔ ۱۹۹۔ ۲۰۰۔ ۲۰۱۔ ۲۰۲۔ ۲۰۳۔ ۲۰۴۔ ۲۰۵۔ ۲۰۶۔ ۲۰۷۔ ۲۰۸۔ ۲۰۹۔ ۲۱۰۔ ۲۱۱۔ ۲۱۲۔ ۲۱۳۔ ۲۱۴۔ ۲۱۵۔ ۲۱۶۔ ۲۱۷۔ ۲۱۸۔ ۲۱۹۔ ۲۲۰۔ ۲۲۱۔ ۲۲۲۔ ۲۲۳۔ ۲۲۴۔ ۲۲۵۔ ۲۲۶۔ ۲۲۷۔ ۲۲۸۔ ۲۲۹۔ ۲۳۰۔ ۲۳۱۔ ۲۳۲۔ ۲۳۳۔ ۲۳۴۔ ۲۳۵۔ ۲۳۶۔ ۲۳۷۔ ۲۳۸۔ ۲۳۹۔ ۲۴۰۔ ۲۴۱۔ ۲۴۲۔ ۲۴۳۔ ۲۴۴۔ ۲۴۵۔ ۲۴۶۔ ۲۴۷۔ ۲۴۸۔ ۲۴۹۔ ۲۵۰۔ ۲۵۱۔ ۲۵۲۔ ۲۵۳۔ ۲۵۴۔ ۲۵۵۔ ۲۵۶۔ ۲۵۷۔ ۲۵۸۔ ۲۵۹۔ ۲۶۰۔ ۲۶۱۔ ۲۶۲۔ ۲۶۳۔ ۲۶۴۔ ۲۶۵۔ ۲۶۶۔ ۲۶۷۔ ۲۶۸۔ ۲۶۹۔ ۲۷۰۔ ۲۷۱۔ ۲۷۲۔ ۲۷۳۔ ۲۷۴۔ ۲۷۵۔ ۲۷۶۔ ۲۷۷۔ ۲۷۸۔ ۲۷۹۔ ۲۸۰۔ ۲۸۱۔ ۲۸۲۔ ۲۸۳۔ ۲۸۴۔ ۲۸۵۔ ۲۸۶۔ ۲۸۷۔ ۲۸۸۔ ۲۸۹۔ ۲۹۰۔ ۲۹۱۔ ۲۹۲۔ ۲۹۳۔ ۲۹۴۔ ۲۹۵۔ ۲۹۶۔ ۲۹۷۔ ۲۹۸۔ ۲۹۹۔ ۳۰۰۔ ۳۰۱۔ ۳۰۲۔ ۳۰۳۔ ۳۰۴۔ ۳۰۵۔ ۳۰۶۔ ۳۰۷۔ ۳۰۸۔ ۳۰۹۔ ۳۱۰۔ ۳۱۱۔ ۳۱۲۔ ۳۱۳۔ ۳۱۴۔ ۳۱۵۔ ۳۱۶۔ ۳۱۷۔ ۳۱۸۔ ۳۱۹۔ ۳۲۰۔ ۳۲۱۔ ۳۲۲۔ ۳۲۳۔ ۳۲۴۔ ۳۲۵۔ ۳۲۶۔ ۳۲۷۔ ۳۲۸۔ ۳۲۹۔ ۳۳۰۔ ۳۳۱۔ ۳۳۲۔ ۳۳۳۔ ۳۳۴۔ ۳۳۵۔ ۳۳۶۔ ۳۳۷۔ ۳۳۸۔ ۳۳۹۔ ۳۴۰۔ ۳۴۱۔ ۳۴۲۔ ۳۴۳۔ ۳۴۴۔ ۳۴۵۔ ۳۴۶۔ ۳۴۷۔ ۳۴۸۔ ۳۴۹۔ ۳۵۰۔ ۳۵۱۔ ۳۵۲۔ ۳۵۳۔ ۳۵۴۔ ۳۵۵۔ ۳۵۶۔ ۳۵۷۔ ۳۵۸۔ ۳۵۹۔ ۳۶۰۔ ۳۶۱۔ ۳۶۲۔ ۳۶۳۔ ۳۶۴۔ ۳۶۵۔ ۳۶۶۔ ۳۶۷۔ ۳۶۸۔ ۳۶۹۔ ۳۷۰۔ ۳۷۱۔ ۳۷۲۔ ۳۷۳۔ ۳۷۴۔ ۳۷۵۔ ۳۷۶۔ ۳۷۷۔ ۳۷۸۔ ۳۷۹۔ ۳۸۰۔ ۳۸۱۔ ۳۸۲۔ ۳۸۳۔ ۳۸۴۔ ۳۸۵۔ ۳۸۶۔ ۳۸۷۔ ۳۸۸۔ ۳۸۹۔ ۳۹۰۔ ۳۹۱۔ ۳۹۲۔ ۳۹۳۔ ۳۹۴۔ ۳۹۵۔ ۳۹۶۔ ۳۹۷۔ ۳۹۸۔ ۳۹۹۔ ۴۰۰۔ ۴۰۱۔ ۴۰۲۔ ۴۰۳۔ ۴۰۴۔ ۴۰۵۔ ۴۰۶۔ ۴۰۷۔ ۴۰۸۔ ۴۰۹۔ ۴۱۰۔ ۴۱۱۔ ۴۱۲۔ ۴۱۳۔ ۴۱۴۔ ۴۱۵۔ ۴۱۶۔ ۴۱۷۔ ۴۱۸۔ ۴۱۹۔ ۴۲۰۔ ۴۲۱۔ ۴۲۲۔ ۴۲۳۔ ۴۲۴۔ ۴۲۵۔ ۴۲۶۔ ۴۲۷۔ ۴۲۸۔ ۴۲۹۔ ۴۳۰۔ ۴۳۱۔ ۴۳۲۔ ۴۳۳۔ ۴۳۴۔ ۴۳۵۔ ۴۳۶۔ ۴۳۷۔ ۴۳۸۔ ۴۳۹۔ ۴۴۰۔ ۴۴۱۔ ۴۴۲۔ ۴۴۳۔ ۴۴۴۔ ۴۴۵۔ ۴۴۶۔ ۴۴۷۔ ۴۴۸۔ ۴۴۹۔ ۴۵۰۔ ۴۵۱۔ ۴۵۲۔ ۴۵۳۔ ۴۵۴۔ ۴۵۵۔ ۴۵۶۔ ۴۵۷۔ ۴۵۸۔ ۴۵۹۔ ۴۶۰۔ ۴۶۱۔ ۴۶۲۔ ۴۶۳۔ ۴۶۴۔ ۴۶۵۔ ۴۶۶۔ ۴۶۷۔ ۴۶۸۔ ۴۶۹۔ ۴۷۰۔ ۴۷۱۔ ۴۷۲۔ ۴۷۳۔ ۴۷۴۔ ۴۷۵۔ ۴۷۶۔ ۴۷۷۔ ۴۷۸۔ ۴۷۹۔ ۴۸۰۔ ۴۸۱۔ ۴۸۲۔ ۴۸۳۔ ۴۸۴۔ ۴۸۵۔ ۴۸۶۔ ۴۸۷۔ ۴۸۸۔ ۴۸۹۔ ۴۹۰۔ ۴۹۱۔ ۴۹۲۔ ۴۹۳۔ ۴۹۴۔ ۴۹۵۔ ۴۹۶۔ ۴۹۷۔ ۴۹۸۔ ۴۹۹۔ ۵۰۰۔ ۵۰۱۔ ۵۰۲۔ ۵۰۳۔ ۵۰۴۔ ۵۰۵۔ ۵۰۶۔ ۵۰۷۔ ۵۰۸۔ ۵۰۹۔ ۵۱۰۔ ۵۱۱۔ ۵۱۲۔ ۵۱۳۔ ۵۱۴۔ ۵۱۵۔ ۵۱۶۔ ۵۱۷۔ ۵۱۸۔ ۵۱۹۔ ۵۲۰۔ ۵۲۱۔ ۵۲۲۔ ۵۲۳۔ ۵۲۴۔ ۵۲۵۔ ۵۲۶۔ ۵۲۷۔ ۵۲۸۔ ۵۲۹۔ ۵۳۰۔ ۵۳۱۔ ۵۳۲۔ ۵۳۳۔ ۵۳۴۔ ۵۳۵۔ ۵۳۶۔ ۵۳۷۔ ۵۳۸۔ ۵۳۹۔ ۵۴۰۔ ۵۴۱۔ ۵۴۲۔ ۵۴۳۔ ۵۴۴۔ ۵۴۵۔ ۵۴۶۔ ۵۴۷۔ ۵۴۸۔ ۵۴۹۔ ۵۵۰۔ ۵۵۱۔ ۵۵۲۔ ۵۵۳۔ ۵۵۴۔ ۵۵۵۔ ۵۵۶۔ ۵۵۷۔ ۵۵۸۔ ۵۵۹۔ ۵۶۰۔ ۵۶۱۔ ۵۶۲۔ ۵۶۳۔ ۵۶۴۔ ۵۶۵۔ ۵۶۶۔ ۵۶۷۔ ۵۶۸۔ ۵۶۹۔ ۵۷۰۔ ۵۷۱۔ ۵۷۲۔ ۵۷۳۔ ۵۷۴۔ ۵۷۵۔ ۵۷۶۔ ۵۷۷۔ ۵۷۸۔ ۵۷۹۔ ۵۸۰۔ ۵۸۱۔ ۵۸۲۔ ۵۸۳۔ ۵۸۴۔ ۵۸۵۔ ۵۸۶۔ ۵۸۷۔ ۵۸۸۔ ۵۸۹۔ ۵۹۰۔ ۵۹۱۔ ۵۹۲۔ ۵۹۳۔ ۵۹۴۔ ۵۹۵۔ ۵۹۶۔ ۵۹۷۔ ۵۹۸۔ ۵۹۹۔ ۶۰۰۔ ۶۰۱۔ ۶۰۲۔ ۶۰۳۔ ۶۰۴۔ ۶۰۵۔ ۶۰۶۔ ۶۰۷۔ ۶۰۸۔ ۶۰۹۔ ۶۱۰۔ ۶۱۱۔ ۶۱۲۔ ۶۱۳۔ ۶۱۴۔ ۶۱۵۔ ۶۱۶۔ ۶۱۷۔ ۶۱۸۔ ۶۱۹۔ ۶۲۰۔ ۶۲۱۔ ۶۲۲۔ ۶۲۳۔ ۶۲۴۔ ۶۲۵۔ ۶۲۶۔ ۶۲۷۔ ۶۲۸۔ ۶۲۹۔ ۶۳۰۔ ۶۳۱۔ ۶۳۲۔ ۶۳۳۔ ۶۳۴۔ ۶۳۵۔ ۶۳۶۔ ۶۳۷۔ ۶۳۸۔ ۶۳۹۔ ۶۴۰۔ ۶۴۱۔ ۶۴۲۔ ۶۴۳۔ ۶۴۴۔ ۶۴۵۔ ۶۴۶۔ ۶۴۷۔ ۶۴۸۔ ۶۴۹۔ ۶۵۰۔ ۶۵۱۔ ۶۵۲۔ ۶۵۳۔ ۶۵۴۔ ۶۵۵۔ ۶۵۶۔ ۶۵۷۔ ۶۵۸۔ ۶۵۹۔ ۶۶۰۔ ۶۶۱۔ ۶۶۲۔ ۶۶۳۔ ۶۶۴۔ ۶۶۵۔ ۶۶۶۔ ۶۶۷۔ ۶۶۸۔ ۶۶۹۔ ۶۷۰۔ ۶۷۱۔ ۶۷۲۔ ۶۷۳۔ ۶۷۴۔ ۶۷۵۔ ۶۷۶۔ ۶۷۷۔ ۶۷۸۔ ۶۷۹۔ ۶۸۰۔ ۶۸۱۔ ۶۸۲۔ ۶۸۳۔ ۶۸۴۔ ۶۸۵۔ ۶۸۶۔ ۶۸۷۔ ۶۸۸۔ ۶۸۹۔ ۶۹۰۔ ۶۹۱۔ ۶۹۲۔ ۶۹۳۔ ۶۹۴۔ ۶۹۵۔ ۶۹۶۔ ۶۹۷۔ ۶۹۸۔ ۶۹۹۔ ۷۰۰۔ ۷۰۱۔ ۷۰۲۔ ۷۰۳۔ ۷۰۴۔ ۷۰۵۔ ۷۰۶۔ ۷۰۷۔ ۷۰۸۔ ۷۰۹۔ ۷۱۰۔ ۷۱۱۔ ۷۱۲۔ ۷۱۳۔ ۷۱۴۔ ۷۱۵۔ ۷۱۶۔ ۷۱۷۔ ۷۱۸۔ ۷۱۹۔ ۷۲۰۔ ۷۲۱۔ ۷۲۲۔ ۷۲۳۔ ۷۲۴۔ ۷۲۵۔ ۷۲۶۔ ۷۲۷۔ ۷۲۸۔ ۷۲۹۔ ۷۳۰۔ ۷۳۱۔ ۷۳۲۔ ۷۳۳۔ ۷۳۴۔ ۷۳۵۔ ۷۳۶۔ ۷۳۷۔ ۷۳۸۔ ۷۳۹۔ ۷۴۰۔ ۷۴۱۔ ۷۴۲۔ ۷۴۳۔ ۷۴۴۔ ۷۴۵۔ ۷۴۶۔ ۷۴۷۔ ۷۴۸۔ ۷۴۹۔ ۷۵۰۔ ۷۵۱۔ ۷۵۲۔ ۷۵۳۔ ۷۵۴۔ ۷۵۵۔ ۷۵۶۔ ۷۵۷۔ ۷۵۸۔ ۷۵۹۔ ۷۶۰۔ ۷۶۱۔ ۷۶۲۔ ۷۶۳۔ ۷۶۴۔ ۷۶۵۔ ۷۶۶۔ ۷۶۷۔ ۷۶۸۔ ۷۶۹۔ ۷۷۰۔ ۷۷۱۔ ۷۷۲۔ ۷۷۳۔ ۷۷۴۔ ۷۷۵۔ ۷۷۶۔ ۷۷۷۔ ۷۷۸۔ ۷۷۹۔ ۷۸۰۔ ۷۸۱۔ ۷۸۲۔ ۷۸۳۔ ۷۸۴۔ ۷۸۵۔ ۷۸۶۔ ۷۸۷۔ ۷۸۸۔ ۷۸۹۔ ۷۹۰۔ ۷۹۱۔ ۷۹۲۔ ۷۹۳۔ ۷۹۴۔ ۷۹۵۔ ۷۹۶۔ ۷۹۷۔ ۷۹۸۔ ۷۹۹۔ ۸۰۰۔ ۸۰۱۔ ۸۰۲۔ ۸۰۳۔ ۸۰۴۔ ۸۰۵۔ ۸۰۶۔ ۸۰۷۔ ۸۰۸۔ ۸۰۹۔ ۸۱۰۔ ۸۱۱۔ ۸۱۲۔ ۸۱۳۔ ۸۱۴۔ ۸۱۵۔ ۸۱۶۔ ۸۱۷۔ ۸۱۸۔ ۸۱۹۔ ۸۲۰۔ ۸۲۱۔ ۸۲۲۔ ۸۲۳۔ ۸۲۴۔ ۸۲۵۔ ۸۲۶۔ ۸۲۷۔ ۸۲۸۔ ۸۲۹۔ ۸۳۰۔ ۸۳۱۔ ۸۳۲۔ ۸۳۳۔ ۸۳۴۔ ۸۳۵۔ ۸۳۶۔ ۸۳۷۔ ۸۳۸۔ ۸۳۹۔ ۸۴۰۔ ۸۴۱۔ ۸۴۲۔ ۸۴۳۔ ۸۴۴۔ ۸۴۵۔ ۸۴۶۔ ۸۴۷۔ ۸۴۸۔ ۸۴۹۔ ۸۵۰۔ ۸۵۱۔ ۸۵۲۔ ۸۵۳۔ ۸۵۴۔ ۸۵۵۔ ۸۵۶۔ ۸۵۷۔ ۸۵۸۔ ۸۵۹۔ ۸۶۰۔ ۸۶۱۔ ۸۶۲۔ ۸۶۳۔ ۸۶۴۔ ۸۶۵۔ ۸۶۶۔ ۸۶۷۔ ۸۶۸۔ ۸۶۹۔ ۸۷۰۔ ۸۷۱۔ ۸۷۲۔ ۸۷۳۔ ۸۷۴۔ ۸۷۵۔ ۸۷۶۔ ۸۷۷۔ ۸۷۸۔ ۸۷۹۔ ۸۸۰۔ ۸۸۱۔ ۸۸۲۔ ۸۸۳۔ ۸۸۴۔ ۸۸۵۔ ۸۸۶۔ ۸۸۷۔ ۸۸۸۔ ۸۸۹۔ ۸۹۰۔ ۸۹۱۔ ۸۹۲۔ ۸۹۳۔ ۸۹۴۔ ۸۹۵۔ ۸۹۶۔ ۸۹۷۔ ۸۹۸۔ ۸۹۹۔ ۹۰۰۔ ۹۰۱۔ ۹۰۲۔ ۹۰۳۔ ۹۰۴۔ ۹۰۵۔ ۹۰۶۔ ۹۰۷۔ ۹۰۸۔ ۹۰۹۔ ۹۱۰۔ ۹۱۱۔ ۹۱۲۔ ۹۱۳۔ ۹۱۴۔ ۹۱۵۔ ۹۱۶۔ ۹۱۷۔ ۹۱۸۔ ۹۱۹۔ ۹۲۰۔ ۹۲۱۔ ۹۲۲۔ ۹۲۳۔ ۹۲۴۔ ۹۲۵۔ ۹۲۶۔ ۹۲۷۔ ۹۲۸۔ ۹۲۹۔ ۹۳۰۔ ۹۳۱۔ ۹۳۲۔ ۹۳۳۔ ۹۳۴۔ ۹۳۵۔ ۹۳۶۔ ۹۳۷۔ ۹۳۸۔ ۹۳۹۔ ۹۴۰۔ ۹۴۱۔ ۹۴۲۔ ۹۴۳۔ ۹۴۴۔ ۹۴۵۔ ۹۴۶۔ ۹۴۷۔ ۹۴۸۔ ۹۴۹۔ ۹۵۰۔ ۹۵۱۔ ۹۵۲۔ ۹۵۳۔ ۹۵۴۔ ۹۵۵۔ ۹۵۶۔ ۹۵۷۔ ۹۵۸۔ ۹۵۹۔ ۹۶۰۔ ۹۶۱۔ ۹۶۲۔ ۹۶۳۔ ۹۶۴۔ ۹۶۵۔ ۹۶۶۔ ۹۶۷۔ ۹۶۸۔ ۹۶۹۔ ۹۷۰۔ ۹۷۱۔ ۹۷۲۔ ۹۷۳۔ ۹۷۴۔ ۹۷۵۔ ۹۷۶۔ ۹۷۷۔ ۹۷۸۔ ۹۷۹۔ ۹۸۰۔ ۹۸۱۔ ۹۸۲۔ ۹۸۳۔ ۹۸۴۔ ۹۸۵۔ ۹۸۶۔ ۹۸۷۔ ۹۸۸۔ ۹۸۹۔ ۹۹۰۔ ۹۹۱۔ ۹۹۲۔ ۹۹۳۔ ۹۹۴۔ ۹۹۵۔ ۹۹۶۔ ۹۹۷۔ ۹۹۸۔ ۹۹۹۔ ۱۰۰۰۔ ۱۰۰۱۔ ۱۰۰۲۔ ۱۰۰۳۔ ۱۰۰۴۔ ۱۰۰۵۔ ۱۰۰۶۔ ۱۰۰۷۔ ۱۰۰۸۔ ۱۰۰۹۔ ۱۰۱۰۔ ۱۰۱۱۔ ۱۰۱۲۔ ۱۰۱۳۔ ۱۰۱۴۔ ۱۰۱۵۔ ۱۰۱۶۔ ۱۰۱۷۔ ۱۰۱۸۔ ۱۰۱۹۔ ۱۰۲۰۔ ۱۰۲۱۔ ۱۰۲۲۔ ۱۰۲۳۔ ۱۰۲۴۔ ۱۰۲۵۔ ۱۰۲۶۔ ۱۰۲۷۔ ۱۰۲۸۔ ۱۰۲۹۔ ۱۰۳۰۔ ۱۰۳۱۔ ۱۰۳۲۔ ۱۰۳۳۔ ۱۰۳۴۔ ۱۰۳۵۔ ۱۰۳۶۔ ۱۰۳۷۔ ۱۰۳۸۔ ۱۰۳۹۔ ۱۰۴۰۔ ۱۰۴۱۔ ۱۰۴۲۔ ۱۰۴۳۔ ۱۰۴۴۔ ۱۰۴۵۔ ۱۰۴۶۔ ۱۰۴۷۔ ۱۰۴۸۔ ۱۰۴۹۔ ۱۰۵۰۔ ۱۰۵۱۔ ۱۰۵۲۔ ۱۰۵۳۔ ۱۰۵۴۔ ۱۰۵۵۔ ۱۰۵۶۔ ۱۰۵۷۔ ۱۰۵۸۔ ۱۰۵۹۔ ۱۰۶۰۔ ۱۰۶۱۔ ۱۰۶۲۔ ۱۰۶۳۔ ۱۰۶۴۔ ۱۰۶۵۔ ۱۰۶۶۔ ۱۰۶۷۔ ۱۰۶۸۔ ۱۰۶۹۔ ۱۰۷۰۔ ۱۰۷۱۔ ۱۰۷۲۔ ۱۰۷۳۔ ۱۰۷۴۔ ۱۰۷۵۔ ۱۰۷۶۔ ۱۰۷۷۔ ۱۰۷۸۔ ۱۰۷۹۔ ۱۰۸۰۔ ۱۰۸۱۔ ۱۰۸۲۔ ۱۰۸۳۔ ۱۰۸۴۔ ۱۰۸۵۔ ۱۰۸۶۔ ۱۰۸۷۔ ۱۰۸۸۔ ۱۰۸۹۔ ۱۰۹۰۔ ۱۰۹۱۔ ۱۰۹۲۔ ۱۰۹۳۔ ۱۰۹۴۔ ۱۰۹۵۔ ۱۰۹۶۔ ۱۰۹۷۔ ۱۰۹۸۔ ۱۰۹۹۔ ۱۱۰۰۔ ۱۱۰۱۔ ۱۱۰۲۔ ۱۱۰۳۔ ۱۱۰۴۔ ۱۱۰۵۔ ۱۱۰۶۔ ۱۱۰۷۔ ۱۱۰۸۔ ۱۱۰۹۔ ۱۱۱۰۔ ۱۱۱۱۔ ۱۱۱۲۔ ۱۱۱۳۔ ۱۱۱۴۔ ۱۱۱۵۔ ۱۱۱۶۔ ۱۱۱۷۔ ۱۱۱۸۔ ۱۱۱۹۔ ۱۱۲۰۔ ۱۱۲۱۔ ۱۱۲۲۔ ۱۱۲۳۔ ۱۱۲۴۔ ۱۱۲۵۔ ۱۱۲۶۔ ۱۱۲۷۔ ۱۱۲۸۔ ۱۱۲۹۔ ۱۱۳۰۔ ۱۱۳۱۔ ۱۱۳۲۔ ۱۱۳۳۔ ۱۱۳۴۔ ۱۱۳۵۔ ۱۱۳۶۔ ۱۱۳۷۔ ۱۱۳۸۔ ۱۱۳۹۔ ۱۱۴۰۔ ۱۱۴۱۔ ۱۱۴۲۔ ۱۱۴۳۔ ۱۱۴۴۔ ۱۱۴۵۔ ۱۱۴۶۔ ۱۱۴۷۔ ۱۱۴۸۔ ۱۱۴۹۔ ۱۱۵۰۔ ۱۱۵۱۔ ۱۱۵۲۔ ۱۱۵۳۔ ۱۱۵۴۔ ۱۱۵۵۔ ۱۱۵۶۔ ۱۱۵۷۔ ۱۱۵۸۔ ۱۱۵۹۔ ۱۱۶۰۔ ۱۱۶۱۔ ۱۱۶۲۔ ۱۱۶۳۔ ۱۱۶۴۔ ۱۱۶۵۔ ۱۱۶۶۔ ۱۱۶۷۔ ۱۱۶۸۔ ۱۱۶۹۔ ۱۱۷۰۔ ۱۱۷۱۔ ۱۱۷۲۔ ۱۱۷۳۔ ۱۱۷۴۔ ۱۱۷۵۔ ۱۱۷۶۔ ۱۱۷۷۔ ۱۱۷۸۔ ۱۱۷۹۔ ۱۱۸۰۔ ۱۱۸۱۔ ۱۱۸۲۔ ۱۱۸۳۔ ۱۱۸۴۔ ۱۱۸۵۔ ۱۱۸۶۔ ۱۱۸۷۔ ۱۱۸۸۔ ۱۱۸۹۔ ۱۱۹۰۔ ۱۱۹۱۔ ۱۱۹۲۔ ۱۱۹۳۔ ۱۱۹۴۔ ۱۱۹۵۔ ۱۱۹۶۔ ۱۱۹۷۔ ۱۱۹۸۔ ۱۱۹۹۔ ۱۲۰۰۔ ۱۲۰۱۔ ۱۲۰۲۔ ۱۲۰۳۔ ۱۲۰۴۔ ۱۲۰۵۔ ۱۲۰۶۔ ۱۲۰۷۔ ۱۲۰۸۔ ۱۲۰۹۔ ۱۲۱۰۔ ۱۲۱۱۔ ۱۲۱۲۔ ۱۲۱۳۔ ۱۲۱۴۔ ۱۲۱۵۔ ۱۲۱۶۔ ۱۲۱۷۔ ۱۲۱۸۔ ۱۲۱۹۔ ۱۲۲۰۔ ۱۲۲۱۔ ۱۲۲۲۔ ۱۲۲۳۔ ۱۲۲۴۔ ۱۲۲۵۔ ۱۲۲۶۔ ۱۲۲۷۔ ۱۲۲۸۔ ۱۲۲۹۔ ۱۲۳۰۔ ۱۲۳۱۔ ۱۲۳۲۔ ۱۲۳۳۔ ۱۲۳۴۔ ۱۲۳۵۔ ۱۲۳۶۔ ۱۲۳۷۔ ۱۲۳۸۔ ۱۲۳۹۔ ۱۲۴۰۔ ۱۲۴۱۔ ۱۲۴۲۔ ۱۲۴۳۔ ۱۲۴۴۔ ۱۲۴۵۔ ۱۲۴۶۔ ۱۲۴۷۔ ۱۲۴۸۔ ۱۲۴۹۔ ۱۲۵۰۔ ۱۲۵۱۔ ۱۲۵۲۔ ۱۲۵۳۔ ۱۲۵۴۔ ۱۲۵۵۔ ۱۲۵۶۔ ۱۲۵۷۔ ۱۲۵۸۔ ۱۲۵۹۔ ۱۲۶۰۔ ۱۲۶۱۔ ۱۲۶۲۔ ۱۲۶۳۔ ۱۲۶۴۔ ۱۲۶۵۔ ۱۲۶۶۔ ۱۲۶۷۔ ۱۲۶۸۔ ۱۲۶۹۔ ۱۲۷۰۔ ۱۲۷۱۔ ۱۲۷۲۔ ۱۲۷۳۔ ۱۲۷۴۔ ۱۲۷۵۔ ۱۲۷۶۔ ۱۲۷۷۔ ۱۲۷۸۔ ۱۲۷۹۔ ۱۲۸۰۔ ۱۲۸۱۔ ۱۲۸۲۔ ۱۲۸۳۔ ۱۲۸۴۔ ۱۲۸۵۔ ۱۲۸۶۔ ۱۲۸۷۔ ۱۲۸۸۔ ۱۲۸۹۔ ۱۲۹۰۔ ۱۲۹۱۔ ۱۲۹۲۔ ۱۲۹۳۔ ۱۲۹۴۔ ۱۲۹۵۔ ۱۲۹۶۔ ۱۲۹۷۔ ۱۲۹۸۔ ۱۲۹۹۔ ۱۳۰۰۔ ۱۳۰۱۔ ۱۳۰۲۔ ۱۳۰۳۔ ۱۳۰۴۔ ۱۳۰۵۔ ۱۳۰۶۔ ۱۳۰۷۔ ۱۳۰۸۔ ۱۳۰۹۔ ۱۳۱۰۔ ۱۳۱۱۔ ۱۳۱۲۔ ۱۳۱۳۔ ۱۳۱۴۔ ۱۳۱۵۔ ۱۳۱۶۔ ۱۳۱۷۔ ۱۳۱۸۔ ۱۳۱۹۔ ۱۳۲۰۔ ۱۳۲۱۔ ۱۳۲۲۔ ۱۳۲۳۔ ۱۳۲۴۔ ۱۳۲۵۔ ۱۳۲۶۔ ۱۳۲۷۔ ۱۳۲۸۔ ۱۳۲۹۔ ۱۳۳۰۔ ۱۳۳۱۔ ۱۳۳۲۔ ۱۳۳۳۔ ۱۳۳۴۔ ۱۳۳۵۔ ۱۳۳۶۔ ۱۳۳۷۔ ۱۳۳۸۔ ۱۳۳۹۔ ۱۳۴۰۔ ۱۳۴۱۔ ۱۳۴۲۔ ۱۳۴۳۔ ۱۳۴۴۔ ۱۳۴۵۔ ۱۳۴۶۔ ۱۳۴۷۔ ۱۳۴۸۔ ۱۳۴۹۔ ۱۳۵۰۔ ۱۳۵۱۔ ۱۳۵۲۔ ۱۳۵۳۔ ۱۳۵۴۔ ۱۳۵۵۔ ۱۳۵۶۔ ۱۳۵۷۔ ۱۳۵۸۔ ۱۳۵۹۔ ۱۳۶۰۔ ۱۳۶۱۔ ۱۳۶۲۔ ۱۳۶۳۔ ۱۳۶۴۔ ۱۳۶۵۔ ۱۳۶۶۔ ۱۳۶۷۔ ۱۳۶۸۔ ۱۳۶۹۔ ۱۳۷۰۔ ۱۳۷۱۔ ۱۳۷۲۔ ۱۳۷۳۔ ۱۳۷۴۔ ۱۳۷۵۔ ۱۳۷۶۔ ۱۳۷۷۔ ۱۳۷۸۔ ۱۳۷۹۔ ۱۳۸۰۔ ۱۳۸۱۔ ۱۳۸۲۔ ۱۳۸۳۔ ۱۳۸۴۔ ۱۳۸۵۔ ۱۳۸۶۔ ۱۳۸۷۔ ۱۳۸۸۔ ۱۳۸۹۔ ۱۳۹۰۔ ۱۳۹۱۔ ۱۳۹۲۔ ۱۳۹۳۔ ۱۳۹۴۔ ۱۳۹۵

# مقوی حلوے

## طاقت بخش حلوے

### حلوئے بادام

یہ حلوہ دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ اس کا خاص جزو بادام کی گری ہے۔ طبی اعتبار سے اس کے فوائد کو زیادہ اہم اور تہہ کبیر بنا دیا گیا ہے۔ چنانچہ بادام کی گری کے حیاتین اوٹے سن، کو بحال رکھ کر اسے دماغ کے لئے زیادہ مفید بنایا گیا ہے۔ حلوئے بادام، بڑے دماغ (Serebrum) چھوٹے دماغ (Cerebellum) اور وسط دماغ (Pons Verolii) سرچرام مغز (Medulla oblongata) کو قوت پہنچا کر عقل، ذہن، حافظہ، بینائی اور حواس غمہ کو تیز کرتا ہے۔ دماغی کم زوری کے باعث جو دوسرے بڑا ہے اسے دور کرتا ہے۔ دماغی افعال میں تنظیم باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ نظام غذائی کو



بیدار کر کے جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ اور خفہ دہشتہ، خفائی رائدہ گلیٹنڈ (Thyroid Gland) کو متاثر کر کے جسم کی بہترین طریقہ پر نشو و نما کرتا ہے۔ غالب طو، وکیلوں، مصنفین اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لئے بہترین چیرسز ہے۔

عقل دخیذ (۱)۔ ایک توڑتے دو توڑے ایک میوہ دو دھوپا جانے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ ۲۰ قوسے دو روپے اسی

### حلوئے گھیسکار

اس میں مغز، گھیسکار شامل کیا جاتا ہے حلوہ اعصابی (Spinal nerves) اور اعصاب شری (Sympathetic nerves) کو خاص طور پر قوت دیتا ہے اور جڑے کے زلزلے میں کم یا دوسرے جڑوں میں جو درد ہونے لگتا ہے اسے دور کرتا ہے۔ کھانسی اور دھڑکنے کے لئے مفید ہے۔ آنکھوں کے اعصاب تھک کر کھاتے سے کہ قبض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ بدن کے عضلات کو قوتی کرتا ہے زیادہ جگہ آدمیوں کے لئے خصوصیت سے مفید ہے۔

ہماری غذائیں ہم جو کچھ کھاتے ہیں ان میں پانچ قسم کے اجزاء ہیں (۱) اجزاء و مغذیہ پروٹینز (Proteins)



(۲) اجزاء شکرہ نشائیہ (کاربوہائیڈریٹس) (۳) روغنی اجزاء (Carbohydrates) (۴) تلیں اجزاء (Fats) (۵) پانی۔ یہی اجزاء ہمارے جسم کی ساخت میں بھی موجود ہیں۔ چونکہ ہمارا مختلف اجزاء مختلف اجزاء ہیں، اس لئے ہمیں ضرورت ہے کہ

ہمارے جسم کی کمی پوری ہو سکے۔ مگر ایسی غذائیں جو ان پانچ قسم کے اجزاء سے بھر پور ہوں، بہت ہی مشکل سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ پھر جو غذا کھائی جاتی ہے، اس کا بھی طرح بھرم ہونا بھی ضروری ہے۔ ان ہی مشکلات کے پیش نظر ۱۹۲۰ء کو اخراجات میں طبی دلیسر کے جلدیسی غذائیں تیار کی گئی ہیں جن میں ہم کو پوری کرنے اور کھینچنے سے اجزاء کو پورا کرنے کی تمام صلاحیتیں موجود ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس میں غذائی اجزاء کے ساتھ ملکی دوائیں بھی ملائی گئی ہیں اس لئے یہ لذیذ دھیش غذائیں نظام غذائی پر بھی بہت گہرا اور مفید اثراتی ہیں۔ کلاہ گردہ، سپر ایڈریل کیپسول (Suprarenal capsul) پیچہ میٹری گلیٹنڈ اور خفہ دہشتہ، خفائی رائدہ گلیٹنڈ (Thyroid Gland) کے فصل کو تیز کر کے ان دھو پوتی کی پیدائش بڑھاتی ہیں جو زندگی، جوانی، طاقت اور جود کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں ایسی دوائیں بھی ملائی گئی ہیں جن میں جو ہر ہنس، فرمنٹس (Ferments) بھی موجود ہیں۔ اسی کے ساتھ چھبھکن اجزاء کو بھی قوت پہنچاتی ہیں جو مختلف قسم کے جوہر بھرم بنا کر ان کی اور اسے غذاؤں کو ہم کر کے قابل غذائہ بناتے ہیں۔

### جارڈوں کا موسم

صحیح معنی میں طاقت حاصل کرنے اور خفہ ہوس جسم کی کمی پوری کرنے کا موسم ہے کسی اور موسم میں طاقت مقوی اور روغنی غذاؤں کو ہضم کرنے میں اتنی فیاضی کے ساتھ فسان کا ساتھ نہیں دیتی۔ پھر ہمدرد نے طبی سائنس کی مدد سے دواؤں کی تاثیرت کو طاقت کی فیاضیوں کا ہم آہنگ بنایا ہے اس لئے جارڈوں کے ان لمحات سے فائدہ اٹھائیے۔

ہضم کی استعداد بڑھاتا ہے۔ مادہ منویہ کی اصلاح کرتا ہے۔ اجسام منویہ (سپرمیٹ) نکال کر جان دار بنانے کا اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ جس کے تخیل و طاقت کو قوت دیتا ہے۔



اور دم کی مانی دار گھٹیلوں (دیورٹائن) نالیکن کے افعال کو درست کرتا ہے۔ نیز رطوبت کو خشک کرنے کی تکی پیدا کرتا ہے۔ عروق کے مرض مسلمان (ہارم) (ایکلوایا) کے لئے مانی ہوتی چیز ہے۔ اس صحت کی جانی طاقت بڑھ جاتی ہے چہرے کا رنگ

تازہ خون کی پیدائش کی وجہ سے صاف ہو جاتا ہے۔ خوش ذائقہ چیز ہے۔

معدنہ صحت :- ایک تولے سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ (۱۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے کے

## حلوائے گندمرغ سرکینشک والا

اس میں خرچوں کا مغز، اسیجیر، اشال کیا جاتا ہے۔ یہ حلوائے غلام غلامی پر فوڑائی طرز پر تیار کر دیتا ہے۔ کلاہ گردہ (سیجیر) بڑی گھینڈا اور غنہ درقہ کو طاقت دیتا ہے۔ مجرای منی اور خزان منی کی کمزوری دھڑکتا جیسی نئے ٹشک پر سرعت کو دھڑکتا ہے۔ اعصاب خفاقی اور اعصاب شکر کے کو طاقت دیتا ہے۔ گردہ (مٹان) کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جسم کی پرورش کرتا ہے اور خون بہت زیادہ پیدا کرتا ہے اور چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے۔ معدنہ صحت :- ایک تولے سے دو تولے صبح دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ (۱۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے کے

## حلوائے ثعلب

اس میں ثعلب مصری ڈالی جاتی ہے۔ یہ حلوائے مجرای منی اور خزان منی کی طاقت دگر جریان کو دور کرتا ہے۔ اعصاب خفاقی اور اعصاب شکر کی کو قوت دیتا ہے۔ غنہ درقہ کو چھوڑ کر نشوونما کی طاقتوں کو نکھارتا ہے۔ اور جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے۔ چہرے کو سنو کر دیتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

معدنہ صحت :- ایک تولے سے دو تولے صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ (۱۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے کے

ہمدرد دواخانہ - کراچی و انارکلی - لاہور

معدنہ صحت :- ایک تولے سے دو تولے تک صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت فی ڈبہ (۱۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے کے

## حلوائے بیضہ مرغ

اس حلوائے میں انڈے کی زندگی ڈالی جاتی ہے اور اس کے تمام حیات بخش اجزاء اور نئے مغز کو محفوظ کر کے ایسے تغیرات پیدا کئے جاتے ہیں جن کی وجہ سے نظام غذائی پراس کا نقصان بڑھتا ہے۔ چنانچہ کلاہ گردہ (سیجیر) بڑی گھینڈا اور غنہ درقہ (دھانی) رائے گھینڈا کے افعال کو یہ حلوائے درست اور متوازن کرتا ہے اور جن طور پر کم کم ہونے سے کم زور سی یا بڑھاپے کے آثار نمایاں ہوتے ہیں ان کو بڑھا کر کم زور سی اور مضمحل کو رفع کرتا ہے۔ چہرے کا رنگ سرخ کرتا ہے۔ گردہ (مٹان) اور غصہ میں کو طاقت دیتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ غنہ درقہ کو قوی کر کے جسم کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ نہایت لذیذ اور ذرا تر ہے۔

معدنہ صحت :- دو تولے سے دو تولے صبح کو دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت :- فی ڈبہ (۱۰ تولے) دو روپے آٹھ آنے کے

## حلوائے ماش

یہ حلوائے ماش یعنی آڑ کی وال سے بنایا جاتا ہے اس کا اثر ان گھٹیلوں پر ہوتا ہے جو جراثیم منویہ، خدی اور ودی پیدا کرتی ہیں چنانچہ اس کی دو چار خوراکیں کھانے کے بعد ہی غنہ درقہ، غنہ ودی، غصہ میں بے حد قوت پیدا ہوتی ہے۔ مجرای منی، خزان منی کی ساری خرابیاں دور ہو جاتی ہیں اور اس کے نتیجے میں جسم میں رقت اور سرعت کی شکایات کا فوراً دور ہوتا ہے یا وہ زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ اس کا قوام کارآمد ہو جاتا ہے۔ جن میں قوت و توانائی محسوس ہوتی ہے۔ باہر ہر جاتی ہے۔

معدنہ صحت :- دو تولے سے دو تولے صبح یا رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ قیمت :- فی ڈبہ (۱۰ تولے) دو روپے۔ (حکمر)

## حلوائے سپاری

اس حلوائے کا بڑا غلام سپاری ہے۔ یہ کلاہ گردہ (سیجیر) بڑی گھینڈا اور غنہ درقہ کو طاقت دگر جریان کو دور کرتا ہے۔ اعصاب خفاقی اور اعصاب شکر کی کو قوت دیتا ہے۔ غنہ درقہ کو چھوڑ کر نشوونما کی طاقتوں کو نکھارتا ہے۔ اور جسم کو قوی اور فربہ کرتا ہے۔ چہرے کو سنو کر دیتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔



Standard DAWAKHANA

دواخانه - اتریشی - کراچی

# THE HAMDARD-E-SEHAT KARACHI.

*A Monthly Magazine in Hygiene  
and Public Health*

Editor: H. K. M. Mohammed Said

105489  
3 11 55



افواہم : ہمارے ملک میں عام طور پر ایسا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے تو اسے گھر پر رکھ کر دیکھنا چاہیے۔ لیکن اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے بیمار ہونے کا خطرہ ہے۔ اس لیے بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے دور رکھنا چاہیے۔

میں نے دیکھا ہے کہ بعض لوگ بیمار شخص کو دیکھنے کے لیے اس کے گھر پر جاتے ہیں۔ لیکن اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے بیمار ہونے کا خطرہ ہے۔ اس لیے بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے دور رکھنا چاہیے۔

کی بیماریاں : ہمارے ملک میں عام طور پر ایسا خیال ہے کہ اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے تو اسے گھر پر رکھ کر دیکھنا چاہیے۔ لیکن اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے بیمار ہونے کا خطرہ ہے۔ اس لیے بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے دور رکھنا چاہیے۔

لہذا جو شخص بیمار ہو جائے تو اسے گھر پر رکھ کر دیکھنا چاہیے۔ لیکن اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے بیمار ہونے کا خطرہ ہے۔ اس لیے بیمار شخص کو دیکھنے والے شخص سے دور رکھنا چاہیے۔

حکیم محمد سعید اڈیشہ پراثر پبلشر ہے، لاہور۔ ایڈیٹر : سید محمد سعید، لاہور۔  
ڈاکٹر محمد سعید صحت و آرام ایس۔ ایم۔ لاہور سے شائع کیا۔



